

小王是一位30岁的程序员，也是位足球资深爱好者，他的生活充满了代码和足球。随着2024年欧洲杯的激情开赛，小王每晚都沉浸在电视机前的足球盛宴中，但连续熬夜让他的身体发出了“警报”：心脏时不时的突突跳动，头晕头痛、口干怕热，整个人也显得疲惫不堪、萎靡不振。

想不到熬夜的后劲儿这么大。

凌晨2点睡，上午10点醒 保持8小时的睡眠 这算熬夜吗？



张莉莎为患者把脉。

1 熬夜的负面影响远超过你想象

意识到问题的严重性，小王来到宁波市中医院内分泌科，接诊他的是主治医师张莉莎。张医师通过细致的问诊和观察，结合小王的舌苔脉象，考虑为阴虚火旺症。中医认为该病是由于阴液不足，无法制约阳气，导致内热过盛的一种病理状态。小王的熬夜习惯，无疑是导致这种状态的主要原因。

张医师表示，熬夜对身体的危害是多方面的，例如影响免疫、内分泌及消化系统，损害心血管健康，影响大脑功能等。在中医理论中，熬夜被视为违反自然作息规律的行为，与人体的阴阳平衡和脏腑功能

密切相关，因此对身体有多方面的负面影响：首先，熬夜会消耗人体的气血，长期熬夜容易造成气血不足，表现为头晕、心悸、乏力、面色苍白等症状；另外，对于熬夜族而言，身体超负荷工作，容易造成体内阴阳失衡，阴气不能制约阳气，导致阴虚火旺，表现为心悸心烦、头晕耳鸣、潮热盗汗、口干咽燥、喜欢喝冷饮等症状。同时，夜间是肝脏修复和排毒的关键时期，熬夜会影响肝脏的正常功能，导致肝气郁结、肝火旺盛，引起情绪不稳定、眼睛干涩、面部痤疮等问题。熬夜还会使得脾胃得不到休息，影响消化吸收功能，导致食欲不振、腹胀、

胃痛等脾胃虚弱症状。

针对小王的情况，张医师为其开具了养阴清热、宁心安神的中药方剂，并指导小王按摩内关、神门、劳宫等穴位调节心神、缓解心悸。同时，她也给出了生活上的建议：改变不良的睡眠习惯，早睡早起；平时多吃一些滋阴降火的食物，如百合、银耳、莲子、梨等，通过摄入这些“白色食物”不仅能够补充体内的阴液，还能够平抑内热，缓解因内热引起的各种症状。

仅仅经过一周的中药调理和生活方式调整，小王的症状就有了明显缓解，整个人的精气神也得到了不错的提升。

2 23点后睡觉就算熬夜

除了小王，随着高考结束，也有不少从紧张备考状态中松懈下来的考生陷入了一种作息颠倒、熬夜玩乐的极端生活模式。

据张医师透露，她的门诊最近接诊了不少这样的患者。这些学生中，有的是因为长时间熬夜打游戏导致眼睛疲劳、视力下降；有的是因为作息不规律，导致生物钟紊乱，白天无精打采，晚上却辗转难眠；还有的则是因为过度放纵，暴饮暴食，引发了消化系统的问题。他们中有人询问，如果凌晨2点入睡，上午10点起床，保持8小时的睡眠，这还算熬夜吗？

张莉莎表示，这仍算熬夜。根据中医理论中的“时辰

养生”来说，子时，即夜晚11点至凌晨1点，是胆经最为旺盛的时刻。胆经主决断，与我们的思维和情绪密切相关。此时，我们要做到进入睡眠状态，这不仅可以舒缓白天的压力和疲劳，还有助于提高我们的决策能力和情绪稳定性。

紧随其后的丑时，即凌晨1点至3点，则是肝经最为活跃的阶段。肝主疏泄，负责调节人体内的气血流通。在这个时间段，肝脏会进行一系列的新陈代谢和排毒工作，以清除体内的有害物质。因此，如果我们能在此时进入深睡眠状态，将有助于肝脏更好地发挥其功能，维护我们的身体健康。

因此，即使保证了8小时的睡眠时间，但错过了子时、丑时

这两个黄金睡眠时段，仍然是熬夜，会对身体造成一定程度的损害，引起疲劳、焦虑等不良情绪。

许多人熬夜后，会选择第二天补觉来弥补前一晚的睡眠不足，张医师强调，这种补觉的方式只能偶尔为之，不能成为长期的习惯。白天的补觉时间也不宜过长，以2小时左右为宜。过长的补觉时间不仅会打乱正常的生物节律，还可能影响当天晚上的睡眠质量。

张医师建议，熬夜后的第二天，可以适当补充一些易消化的食物，如水果、蔬菜、粥等，同时适量摄入蛋白质，帮助身体更快地恢复。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄

10岁女孩腹痛两年 胆囊中“倒”出 200多颗结石 原因竟是很少吃早饭

“医生，我以后一定会好好吃早饭！”近日，10岁的小白（化名）在离开宁波大学附属第一医院肝胆胰外科住院部时乖巧地和医护人员承诺。小白是个10岁的小姑娘，近日因腹痛剧烈被送医，紧急接受了胆囊切除手术，原因竟然和她长期不好好吃早饭相关。

“很疼，特别特别疼，疼得受不了！”前几天，小白又说肚子疼。在过去的一年多里，她经常跟父母说胃疼。只是这次疼痛的程度要比平常厉害得多。

第二天，小白疼得打滚，家人赶紧把她送到了宁波大学附属第一医院。除了胃疼外，小白体温达到39℃，而且脸色明显发黄，尿液也呈黄色。小白被收治到该院肝胆胰外科住院部。

经过仔细检查，该科室郑四鸣主任医师发现小白的疼痛不是胃疼，而是胆结石导致的。小白的胆囊里充满了结石，胆总管下段也有一颗直径约0.6厘米的结石，必须立即进行手术取石。

为了彻底的解决小白的结石问题并保留十二乳头肌功能，医生选择为小白实施腹腔镜下胆总管切开取石+胆囊切除术。

由于儿童的消化道发育尚未成熟，管腔细小、管壁薄，使得手术操作难度非常大。幸运的是，肝胆胰外科团队凭借丰富的经验和精湛的技术，通过两个不到1厘米的切口成功地完成手术，并一期缝合胆总管。整个手术过程不到1小时。术后第二天，小白的腹痛症状消失，复查结果显示肝功能等指标明显好转。目前，小白已经康复出院。

医生从小白切除下的胆囊中“倒”出了200多颗结石。据介绍，小白的胆囊长径（最长处）本应在5厘米左右，已经被结石明显“撑大、撑薄”。

在很多人的观念里，胆结石是成人人才会得的病。郑四鸣表示，这是个误区。儿童也会得胆结石。近年来临床发现，儿童胆石病的发病率越来越高。他分析，除了先天解剖因素及自身基础疾病诱发外，不良的饮食习惯是胆结石的成因之一。具体来说，导致儿童胆结石的主要饮食习惯因素有两方面。

一是饮食不规律，部分小朋友饮食不规律，早饭想吃就吃，睡过头就饿着；二是饮食结构不合理，有些孩子偏爱大鱼大肉、糕点甜食、精米细面等高脂肪、高糖的食物，不愿意吃粗粮蔬菜。

医生后来了解到，小白因为早上没胃口、起床晚、父母工作忙等因素，经常不吃早饭就去上学。几年来，很少好好吃过一顿早饭。这也是导致她患病的主要原因。

郑四鸣建议家长，要确保孩子饮食规律，尤其不要忽视早餐。平时，注重孩子饮食结构合理，鼓励孩子多吃粗粮蔬菜，减少高脂肪、高糖食物的摄入，多进行体育锻炼。这样，可以有效预防胆结石等疾病的发生。

记者 王颖 通讯员 韩帅 庞赞