

明明很困却舍不得睡？

别自责，可能是**意志力**被耗光了

忙完一整天，身体疲惫不堪，躺到床上困得睁不开眼，心里一直念叨着“赶紧睡觉”，手却不受控制地点开短视频、刷社交软件、打两把游戏；嘴上告诉自己“再玩5分钟”，一晃神就到了后半夜……

这种“明明很困，偏偏不肯睡”的心理，有一个很扎心的说法——报复性睡前拖延。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主治医师徐国安表示，其实不必过于自责。这并非个例，可能是意志力已被耗光。



AI制图

1 什么是报复性睡前拖延？

中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》中提到，成年人平均每晚只睡6.85小时，一半以上的人零点后才睡觉，26%的人夜间睡眠时长不足6小时。

而在熬夜人群中，很多人并非因为身体生病，而是因为“舍不得睡”。

徐国安在门诊中接诊过一些“控制不住晚睡”的患者，有的是青少年，有的是成年人。“不是他们不想睡，是想趁着深夜，补偿一下白天身不由己的自己。熬夜，很多时候是向生活讨要的一点喘息。”徐国安说。

“很多人会责怪自己自制力太差。”徐国安表示，其实在心理学中，有个自我损耗理论：意志力不是取之不尽的，而是会被耗光的。白天越忙碌、越压抑，到了夜里，意志力库存就越容易见底。大脑开启“省电模式”，只想抓住短视频、游戏这种即刻就能获得的快乐。

其次，辛苦了一整天，晚上心里会产生补偿念头：今天这么累，该犒劳一下自己。于是，刷手机、玩游戏的快乐被放大，早睡计划被抛在脑后。大脑不断追寻能带来快乐的多巴胺，很难抵抗娱乐诱惑。再加上压力大时，压力激素皮质醇水平居高不下，会抑制助眠的褪黑素分泌，负责控制冲动的大脑前额叶也会变得迟钝。多重因素叠加，熬夜就变得顺理成章。

2 偶尔熬夜不要紧，小心拖成慢性失眠

偶尔晚睡问题不大，但长期报复性熬夜，很容易发展成慢性失眠。

徐国安介绍，睡眠医学中的“3P模型”解释了失眠如何发生、发展并慢性化：易感因素，这是指有些人天生性格敏感焦虑、神经容易紧绷，为失眠埋下隐患；诱发因素，指工作压力骤增、吵架、生活变故等打乱作息，使人开始熬夜、睡不好，诱因过去后，一部分人的睡眠可以恢复；维持因素，指使失眠持续存在、逐渐慢性化的因素。

从认知方面看，很多人一晚没睡好后，就开始担心下一晚，并灾难化地胡思乱想：“今晚再睡不好，明天整个人就废了。”人

一上床，这份焦虑就袭来，神经持续高度兴奋，结果越想睡越睡不着。

从行为上看，如果经常躺在床上刷手机、打游戏，床就会慢慢与“兴奋娱乐”绑定，而不是与“睡觉”挂钩。以后一躺到床上，大脑就自动进入兴奋模式，形成恶性循环。

“长期缺觉、作息颠倒，身体会出现慢性炎症。”徐国安说，睡觉不只是闭眼休息，深度睡眠时，大脑会清理代谢垃圾、巩固记忆。长期熬夜，大脑的“大扫除”工作无法正常完成，注意力会下降、记性会变差，长远看还会增加患脑部退行性疾病的风险。

3 停止报复性熬夜，有几个简单可行的办法

报复性晚睡的根源是内心的需求。一味强迫自己早睡，疯狂自我批判，只会适得其反。看见自己的疲惫，温和调整，才更容易跳出熬夜循环。

徐国安建议，白天给自己留点专属时间，减少夜晚的补偿渴望，也别无节制消耗意志力。白天拥有一些小快乐，晚上就不太会拼命靠熬夜找自由。

如果睡不好，也别内耗。切断焦虑循环，不要因为一次熬夜就疯狂自责。如果躺在床上半小时以上仍毫无睡意，别

硬躺着翻来覆去，可以直接离开床，做点低刺激的事：翻翻纸质书、听听舒缓音乐、做做简单拉伸。等实实在在的困意来了，再回床上睡觉，避免床与焦虑绑定在一起。

“喜欢熬夜的人，并不是自制力糟糕，只是白天拼尽全力生活，渴望拥有一点完全属于自己的时间。但自由，不该建立在透支睡眠、损耗健康之上。”徐国安说，当白天也能拥有喘息的时间时，安稳的睡眠自然会到来。

记者 林桦 通讯员 程芳 文/摄

儿童发热，退烧药何时吃？ 别只盯着38.5℃ 关键看状态

近期，儿童呼吸道疾病进入高发期，儿科门诊迎来就诊小高峰。孩子一发烧，要不要吃退烧药、吃了药为何还不退、会不会烧坏脑子……这些都是家长担心的问题。

江北区儿童医院儿科副主任医师赵豪在采访中提醒，2026年最新发布的《儿童发热全程管理专家共识》已明确，退烧药使用不再只看体温数字，而要综合评估孩子的舒适度和精神状态。

比如，孩子体温38.2℃，但精神很差、烦躁哭闹、睡不安稳，可以用药；孩子体温38.5℃，但照样能吃能玩、精神头很足，可以先不用药，多喝水、多观察。

对于家长关心的“孩子睡着了要不要叫醒喂药”，赵豪表示，熟睡时无需频繁叫醒喂药，但如果体温超过39.5℃，建议用药，避免硬扛。若孩子服药后呕吐，也需分情况处理：5分钟内吐了，药基本没吸收，可补全量；15分钟~30分钟内吐，酌情补半量或全量；超过30分钟吐，药已吸收，不用补。

在物理降温方面，温水擦身、贴退热贴甚至酒精擦身等操作，目前各国指南都不再推荐常规使用。孩子发烧时，身体正在启动免疫对抗病原体，强行把体温压下去，等于拖了免疫系统的后腿。只有在超高热、孩子实在受不了等特殊情况下，才在医生指导下使用物理降温。

家中常备的对乙酰氨基酚和布洛芬，该如何选择？赵豪介绍，对乙酰氨基酚（如泰诺林），3个月以上宝宝就能用，间隔4小时以上，24小时不超过4次；布洛芬混悬液（如美林），6个月以上宝宝才能用，间隔4小时~6小时，24小时不超过4次。专家提醒，优先口服，呕吐明显时才考虑塞肛；不推荐交替使用。

热性惊厥是不少家长最担心的问题。赵豪表示，退烧药并不能完全预防热性惊厥。

针对常见误区，赵豪解释，一般发热不会烧坏脑子，只有体温超过41℃的极端情况，或病原体引发脑炎，才可能损伤大脑；发热是症状不是病因，体温升高本身对人体无害，甚至有潜在益处，发烧时免疫系统战斗力更强。

专家特别提醒，不是所有发烧都要跑医院，但出现以下5种情况须立即就医：

- 小于3个月的婴儿发热；
- 3个月至6个月龄婴儿体温 $\geq 39^{\circ}\text{C}$ ，或发热总时长超过72小时，退热后精神状态仍差；
- 出现惊厥、颈部僵硬、剧烈头痛、频繁呕吐或精神极度萎靡；
- 血氧低于94%、抽搐、昏迷、大量皮疹；
- 体温 $>39^{\circ}\text{C}$ 持续超过48小时。

赵豪强调，看孩子状态比看体温数字更重要，烧得高但精神好可先观察，烧得不算特别高但蔫蔫的、不爱动、不吃、饭，反而要重视。

记者 程鑫 通讯员 周晓玲

福彩开奖信息

3D第2026282期 3 0 0
七乐彩第2026122期 03 04 05 06 07 11 24 09
快乐8第2026282期
02 08 09 13 14 23 24 32 35 36
40 41 43 44 59 61 68 73 78 80

体彩开奖信息

7星彩第26121期 9 5 5 6 6 2 4
6+1第26121期 5 1 2 6 3 6 8
20选5第26282期 03 05 06 13 19
排列5第26282期 6 4 7 4 5
(均以公证开奖结果为准)