



## 年底加班 熬夜使不得

眼看着就要年底了,加班、圣诞、尾牙……个个都是通宵、晚睡的“充分”理由。让人不禁想问偶尔的不睡或晚睡,对身体有没有伤害?如果有,那么伤害有多大?



### 一杯咖啡 加班熬通宵

加班 24 小时不睡觉,头晕、头痛、眼花是很常见的症状,并且加班熬夜时的效率似乎没有白天高,这是我们或多或少都有体会的。欧洲《睡眠研究杂志》上曾发表研究:科学家用磁核成像系统对 17 名缺觉一天的正常人做脑部扫描,发现分管思维和注意力的脑区活跃程度非常明显地下降了 8%。与此同时,德国吕贝大学的研究者为 19 名健康人接种了甲肝疫苗后,一组人保持正常睡眠,另一组人坚持 24 小时不睡,之后测他们体内甲肝病毒抗体的浓度,发现规律睡眠组的人中,体内疫苗抗体的浓度是缺觉 24 小时组浓度的 2 倍。可见,缺觉不仅让人体白细胞的功能大打折扣,最终导致身体对疾病的抵抗能力下降。

如果这时,你因为困顿难耐而

不得不喝咖啡——咖啡会导致胃酸分泌增多,胃肠蠕动加快了,有可能引起腹泻;咖啡还能使体内压力激素上升,肾上腺素分泌增多,对外界反应的能力上升,变得易激动,但同时也带来血压、心率增加。熬夜容易大量消耗体内的水分,最好要记得补充适量的饮水,充分的水分可以在一定程度上将熬夜后产生的废物及时排出,也能降低血液黏稠度,减少形成血栓的风险。

### 红酒甜点 轰趴一整夜

一年一次的平安夜,陪着亲人、爱人彻底轰趴到天亮。第二天又不得不硬着头皮去上班。严重缺觉 48 小时后,交感神经系统会愈加活跃,导致压力激素水平不降反升,产生的后果是血压增高,忽然有了种“初恋般”的心跳感。

其次,48 小时不睡,身体状态

如同酗酒血液酒精浓度 0.16% 的情况。大脑运转速度将直线下降,不仅学习新事物的能力下降,而且注意力会变得难以集中,记忆力也有了明显的下降。体内的炎症因子会升高,这些炎症因子是身体压力的指标,让人顿感“压力山大”是正常的。

如果轰趴时你喝了酒,那么酒精的作用让脑细胞修复速度下降,更多的脑细胞死亡了,尤其破坏了给大脑提供能量的细胞,导致神经传递信息障碍。此时,你要比往常更容易犯一些低级错误,千万不要开车或做其他重要的事情。赶紧回家抱头睡足 10 小时!

### 淋浴裸睡 睡满10小时

俗话说,一夜不睡,十夜不醒。熬夜最好的补救措施就是——补睡!第一天可以睡多一点(10 个小

时),然后第二、三天睡满 9 小时,以便身体自我修复。除此之外,在接下来的日子中最好也要保持规律睡眠,以减少给身体带来的长久危害。

洗澡可以使人心态放松,让情绪平稳下来,尽快达到松弛的状态。然后洗完擦干,可以加速身体“冷却”,让体温降到适合安然入睡的程度。

美国密歇根大学行为睡眠医学项目的阿内德博士认为,不宜在睡前泡澡,淋浴时 37℃-39℃ 的水温对身体刺激较小,放松身心的作用也最好。其次,裸睡时肌肉能有效放松,没有衣服的隔绝,皮肤有一种通透的感觉,可以促进新陈代谢,加强皮脂腺和汗腺的分泌。 宁恣

# Boloni

## 博洛尼整体厨房

博洛尼人性化整体厨房

——装修设计咨询会

12月10日 周六PM13:30

预约有礼 400-117-7700

意大利经典橱柜  
德高丽厨 Del Tongo  
闪耀登陆上海



米兰达 玻璃色



普罗旺斯



拉米亚 实木奶黄色

即日起博洛尼家居旗舰店营业时间调整为: 周一至周五 9:00-18:00

周六、周日 9:00-18:30

地点: 博洛尼家居体验馆·徐汇区凯旋路2588号兴力达装饰城2楼(近宜山路轻轨站)

咨询电话: 400-117-7700