

健康话题

如何缓解“熬夜”疲劳

■康 瀛 月 本报记者 孙兴维

熬夜通常指人在正常睡眠时间内不入睡或延迟入睡的行为。中医认为“昼养阳、夜养阴”，晚上11点后肝脏进入修复排毒时间，若此时还未入睡，就属于熬夜。此外，睡眠时间不足、睡眠不规律等，也属于熬夜范畴。若长期熬夜，会导致反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退，甚至引发高血压、心脏病等疾病。

人们在熬夜后最明显的感受是疲惫犯困、精力不足。有的战友认为，只要补觉就可以消除熬夜的危害。其实不然，不科学的补觉方式，不仅不能修复熬夜带来的损伤，还会加重身体负担。还有的战友认为，只要睡眠时长足够，睡眠时间不规律不会影响身体健康。这种认知也是错误的，长期睡眠不规律会引起生物节律紊乱，导致肥胖、内分泌失调等健康问题。

战友们在站岗执勤、话务保障、夜间训练时，不可避免地会熬夜。联勤保障部队第903医院神经内科专家代钊介绍，虽然熬夜会影响身体健康，但只要通过科学的方式补救，就能降低熬夜给身体带来的损伤。在此，为战友们介绍一些熬夜后的补救方案。

补充睡眠。补充睡眠是降低熬夜危害的有效方式之一，但并非越多越好。中医认为“子午觉”十分重要，“子”指子时（晚上11点至凌晨1点），“午”指午时（中午11点到13点）。若熬夜时间较短，可以在第二天通过午休补觉，但时间不宜过长，控制在1小时左右即可。若熬夜时间较长，甚至通宵，可以



利用第二天上午和午休时间进行补觉。午休后要回归正常作息，以免影响晚间睡眠质量。

增加营养。熬夜会增加身体能量消耗。连续熬夜后，要注意及时补充营养，以增强身体免疫力。平时可适当多吃鸡蛋、牛奶、新鲜水果和蔬菜等富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，忌寒凉、辛辣、油腻等刺激性食物，否则会加重肠胃负担；甜食会增加身体疲惫感，也要少吃。

及时补水。熬夜会加速体内水分流失，导致血液黏稠度增加、新陈代谢减慢。因此，战友们在熬夜后应及时补

充水分。建议分时段饮用温开水，一天的饮水量不宜超过2000毫升，以免过量饮水引起水中毒或水肿。有条件的，还可以在热水中加入红枣、金银花、菊花等冲泡。需要注意的是，浓茶和咖啡虽有提神作用，但会使身体处于兴奋状态，甚至加重疲惫感，不宜在熬夜时过量饮用。

护理眼部。长时间熬夜容易使眼睛疲劳、干涩、酸胀，严重的还会导致视力下降。建议战友们熬夜时适当做眼保健操，促进眼部血液循环；利用休息间隙闭目养神，缓解眼周肌肉痉挛；日常饮食中可增加胡萝卜、菠菜、牛奶等

富含维生素的食物，营养眼部神经。

适当运动。熬夜后身体通常比较疲惫，要避免剧烈运动，可以适当进行慢跑、散步、游泳等轻度有氧运动，促进血液循环，缓解疲劳；也可以通过瑜伽、拉伸放松等方式缓解肌肉疲劳。建议每次运动时间控制在20~30分钟，避免过度疲劳。

巧用理疗。熬夜会导致身体新陈代谢变慢、体内湿气堆积。战友们在熬夜后可通过洗热水澡、泡脚等方式促进血液循环，排出身体湿气；平时可适当多晒太阳，能够促进气血运行。此外，对一些穴位进行按摩，可以疏通经络，降低熬夜对身体的损伤。太冲穴、大敦穴和三阴交穴，是护肝的重要穴位，经常按摩可以缓解熬夜对肝脏的损伤；按揉百会穴、涌泉穴、内关穴，有助于安神醒脑、缓解疲劳。

放松心情。熬夜后容易出现焦虑、烦躁等负面情绪。当察觉自己情绪不佳时，可以通过深呼吸、冥想等方式放松心情、舒缓情绪，也可以通过听音乐、阅读、看电影等休闲方式调整心情。



扫描二维码，观看睡眠科普视频
技术支持：张 焱

科学应对“误餐”现象

■巴 涛 本报记者 孙兴维

摄取食物是维持身体机能正常运转的基本需求。按时就餐指按照相对固定的时间有规律地进食，满足身体对营养和能量的需求，维持身体生理功能和新陈代谢稳定，让身体各个器官有序运行。通常情况下，每日应分为早、中、晚3次就餐。早餐一般在起床后1小时内进行，午餐在早餐后的4~5小时，晚餐在午餐后的5~6小时，特殊人群可适当调整，但也应保持基本规律。

如果长时间不按时就餐，可能会引发胃肠道功能紊乱、血糖波动等情况。**胃肠道功能紊乱。**胃肠道是按照人体的生物钟和进食习惯进行工作的。按时进食时，胃肠道会分泌相应的消化液，做好消化食物的准备。若长期不按时进餐，胃酸分泌会失去正常规律，从而导致胃酸过多或过少。胃酸过多会刺激胃黏膜，引发胃痛、胃溃疡等问题；胃酸过少会影响食物的消化吸收，导致消化不良、腹胀等情

况。如果战友们经常出现胃痛、胃胀等不适症状，大多与就餐不规律有关。**血糖波动。**食物中的碳水化合物会被分解为葡萄糖，为身体提供能量。如果长时间不进食，会导致血糖过低，甚至出现头晕、乏力、心慌等症状。若两餐之间的间隔时间超过6小时，身体会自动进入“节能模式”；再次进食时，肠道会过快、过度吸收营养，从而导致血糖瞬间升高。长期如此，就会损害身体的血糖调节系统，增加患糖尿病的风险。此外，若有其他基础疾病且不能按时补充营养，还可能导致病情加重。

战友们在执行任务过程中，可能会出现无法准时就餐的情况。面对这种情况，如何降低对身体的伤害？联勤保障部队第910医院消化内科主任黄永德建议战友们注意以下几点。

科学安排饮食计划。建议官兵执行任务前，尽可能了解任务的大致时间

和强度，并提前做好饮食准备。如果任务所需时间较长，可在出发前适当多吃一些富含蛋白质、碳水化合物和膳食纤维的食物，如面包、鸡蛋、牛奶、坚果等，能够为身体提供持久的能量，维持饱腹感。战友们在执行消耗能量较大的任务时，可采取先肉类后蔬菜再汤水的次序就餐，可以维持相对较久的身体营养供给，且不容易感到饥饿。

携带速食食品。若战友们在执行紧急任务时无法保证正常就餐，可在出发前携带方便食用的速食食品和水，如独立包装的卤蛋、火腿肠、牛肉干及自热食品等，为身体提供必要的营养支持。建议水壶里装温开水，并适当加些食用盐，防止因过度出汗导致电解质流失。如果在执行任务过程中有明显饥饿感，可在休息时间补充一些容易消化的食物，如能量棒、牛奶、豆干、面包等。

合理调整饮食。若执行任务过程

中长时间没有进食，不要在任务结束后吃过于油腻的食物，否则会加重胃肠道的负担。若长时间未进食，可先喝一些温水或热汤，让肠胃逐渐恢复蠕动，再选择清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蔬菜汤等，补充身体所需营养。后续饮食慢慢增加食物的种类和数量，逐渐恢复到正常饮食状态。如果条件允许，可以少食多餐，不仅能减轻胃肠道的压力，还有助于维持血糖稳定。



扫描二维码，观看饮食科普视频
技术支持：强国杰

巡诊日记

“医生，我的身上起了很多小红疹，痒得厉害，一挠就是一大片。”近日，战士小王因皮肤问题前来就诊。我观察小王皮疹的部位和形态，诊断其为急性荨麻疹，为他开具了氯雷他定、西替利嗪等药物进行对症治疗，并叮嘱他注意饮食和皮肤卫生。

天气回暖后，因皮肤过敏来就诊的官兵明显增多，检查后大多诊断为过敏性皮炎。过敏性皮炎是一种由过敏原引发的皮肤炎症反应，属于常见的过敏性疾病。春季万物复苏，花粉、尘螨、霉菌等大量繁殖，成为主要过敏原。过敏体质人群接触到这些过敏原后，免疫系统会引发炎症反应，出现红斑、瘙痒等症状。

常见的过敏性皮炎包括荨麻疹、变应性接触性皮炎和特应性皮炎。

荨麻疹俗称“风疹块”，常见诱因包括食物、药物、物理因素等，主要表现为皮肤瘙痒、有大小不等的红色风团。荨麻疹严重程度因人而异，持续时间一般不超过24小时，但新风团可不断发生。若荨麻疹症状严重，出现心慌、烦躁不安、呼吸困难等情况，应及时寻求医生的帮助。建议战友们训练时穿着透气、舒适的衣物，避免皮肤持续摩擦或处于闷热状态；在野外执行任务时，不要长时间暴露在极端温度或潮湿环境中；平时少吃生冷、辛辣的食物，可有效预防荨麻疹发生。

变应性接触性皮炎根据病程可分为急性、亚急性和慢性。其中，急性接触性皮炎较为常见，主要表现为接触过敏原的部位出现红印，可能起小水泡；长期反复接触还可能导致局部皮肤变厚、发黑、粗糙，甚至出现裂纹。接触某些金属材质的物品、化学清洁剂等，都可能引发接触性皮炎。一旦发生急性接触性皮炎，首先要避免接触过敏原，同时远离各种机械、化学刺激，并用温和的清水或生理盐水清洗接触部位。如果皮肤表面有渗出，可以用生理盐水或3%硼酸溶液湿敷，建议每日2~3次，每次15~20分钟；湿敷后还可外用炉甘石洗剂，收敛和保护皮肤。渗出减少后，可外涂糖皮质激素软膏，有助于减轻炎症和缓解瘙痒症状，同时，遵医嘱口服抗组胺药物进行治疗。

特应性皮炎是一种以皮肤干燥、瘙痒和湿痒样皮疹为特点的慢性皮肤炎症。特应性皮炎的出现与遗传因素、免疫异常、环境因素、皮肤屏障功能障碍等有关。提高免疫力、远离过敏原、增强皮肤屏障功能，可以有效防治特应性皮炎。建议特应性皮炎患者尽量做到规律作息、饮食均衡，避免食用可能引起过敏的食物，在疾病发作期间不要饮酒或食用辛辣食物；平时做好保湿工作，提倡使用外用保湿润肤剂，可以防止皮肤水分丢失、修复受损的皮肤屏障。当出现特应性皮炎症状后，可遵医嘱外用糖皮质激素治疗。如果出现顽固的肥厚皮肤损伤（如长出硬邦邦、凸起来的“肉疙瘩”），可以将浸有药液或保湿剂的纱布或毛巾敷在患处，然后用干纱布、绷带或保鲜膜包裹，有助于减轻炎症、缓解瘙痒症状、增加皮肤的水分含量。

需要注意的是，过敏性皮炎患者要避免过度搔抓和刺激皮肤。搔抓皮肤容易破坏皮肤黏膜屏障，导致炎症和感染风险。当感觉皮肤瘙痒难耐时，可以用毛巾冷敷患处。如果瘙痒症状严重或出现严重过敏症状，如大面积红斑、肿胀、呼吸困难等，应立即就医，接受专业治疗。

过敏性皮炎虽然会给大家带来困扰，但只要积极预防、规范诊疗，就可以有效缓解或消除临床症状，减少和预防疾病复发。

健康小贴士

军医教您读懂肾功能指标

■黄琪奥 杨 琴

肾功能检查是健康体检的重要组成部分。不少战友对肾功能检查单上的指标不太了解。这些指标意味着什么？如何评估肾脏健康？3月13日是世界肾脏日，陆军军医大学第一附属医院肾脏内科主任医师赵洪雯为大家介绍相关知识。

肾功能指标一般由血肌酐、尿素氮、血尿酸、肾小球滤过率、尿蛋白等构成。

血肌酐是肌肉代谢产生的废物，主要用于初步评估受检者的肾功能。一般情况下，成年男性的血肌酐需控制在53~106μmol/L，成年女性需控制在44~97μmol/L。若血肌酐水平升高，通常表明肾脏排泄功能下降；血肌酐水平偏低，可能意味着肌肉量减少或营养不良。

尿素氮是蛋白质代谢的最终产物之一，经过肾脏排出体外，正常范围在3.0~7.2mmol/L。若尿素氮升高，可能意味着肾脏功能受损；尿素氮偏低，可能引发营养不良及电解质紊乱，出现口渴、恶心、呕吐、乏力等症状。

血尿酸是体内嘌呤代谢的产物。血尿酸增高主要有3个原因：高嘌呤饮食，先天的内源性嘌呤产生过多、肾脏清除血尿酸减少。血尿酸持续增高会造成肾损伤。因此，一旦发现血尿酸升高，要限制高嘌呤饮食（如动物内脏、海鲜、浓汤、芦笋、干香菇等），多吃低嘌呤食物（如蔬菜、低脂肪、鸡蛋）；调整生活习惯，戒烟限酒，保证每日饮水量在2000~3000毫升。同时，定期对血尿酸进行监测，如无明显降低，应及时就医，明确病症，并接受针对性治疗。

肾小球滤过率是衡量肾脏滤过功

能的黄金标准。肾小球滤过率无法直接测量，医生会结合患者的年龄、性别、肌酐值等因素，运用专业公式计算得出。一般来说，如果肾小球滤过率低于60ml/min/1.73m²，需要立即就医治疗。

尿蛋白指尿液中所含的蛋白质。正常情况下，尿蛋白呈阴性。如果尿蛋白检测结果为阳性，就称为蛋白尿，提示受检者可能存在肾小球、肾小管损害，需要进一步检查。

若战友们进行肾功能检查后发现个别数值异常，既不能掉以轻心，也无需过度焦虑，应及时向医生咨询。若可能存在肾脏损伤，医生会根据具体情况安排肾脏超声、肾脏活检等进一步检查，以明确病因、制订治疗方案。

预防肾脏疾病，关键在于保持健康的生活方式。战友们在日常生活中可注意以下几点：每周进行3~5次快走、游泳等有氧运动，可以起到补养肾气的作用；保证充足睡眠，尽量在晚上11点前睡觉；平时可适当多吃黑豆、黑米、黑芝麻、核桃、栗子、枸杞等温补肾阳的食物；避免滥用药物、控制血压和血糖，全面呵护肾脏健康。



近日，第七十三集团军某部组织官兵开展心理行为训练，帮助官兵增强心理素质、培养团队协作精神。图为官兵进行“信任背摔”心理行为训练。

刘志勇摄