

当你失眠时,手机不要带进卧室

专家教你如何“睡好觉”

眼皮沉重,脑子却醒着?半夜醒了,就再也睡不着?褪黑素能一直吃吗?熬夜但睡足8小时行不行?……你是否也被这些睡眠问题困扰着。日前,中国睡眠研究会青年委员会常务委员、苏州市广济医院睡眠障碍科主任李哲应邀做客《祝您健康》杂志“凤凰健康读书会”直播间,在线传授如何“睡好觉”,解答人人都怕的睡眠难题。

睡前玩手机放松一下?最好别!因为睡前刷手机可能就是导致你失眠的原因。李哲解释,人们看到了感兴趣的东西后,不知不觉时间就过得飞快,这样很容易就错过“困点”——身体发出需求睡眠的信号,进而导致入睡困难、失眠。“睡到半夜醒来,也建议不要看手机,因为手机的亮光会让我们的的大脑以为是天亮了,减少褪黑素的分泌,从而让睡眠压力增加,睡眠连续性也被破坏。当你打开手机看清楚现在几点了,那你就清醒了。”

她建议,如果计划晚上10点钟或者11点钟睡觉,“可能提前一两个小时,就不要再从事这么多的手机娱乐活动了,因为这样子会欺骗你的大脑,让它持续兴奋。睡觉的时候,手机最

好不要带进卧室,如果带进卧室也别放在床头,放远一点,让自己没有机会拿到它是最好的。”

除了减少看手机,卧室的布置在一定程度上会影响睡眠。李哲说:“小一点的房间、尽量不放电视、保持卧房完全黑暗与安静以及睡前泡一个热水澡,都更容易激发困意。”

熬夜对人体的伤害,大多情况下是不可逆的。如果真的没睡好,还需要找时间补一觉吗?李哲表示,其实,并不是所有人都适合补觉,要因人而异。

“最好的人睡时间是15~20分钟睡着,这样既不算失眠,又说明睡眠的量平常是够的。工作、学习、生活节奏比较紧凑的人群,经常会头挨枕头就睡着,这就说明有睡眠欠债、睡眠是不足的。我们就建议该人群抓紧一切时间补眠,也就是能睡就尽量地睡。能睡就睡,睡不着不要躺在床上。”李哲说,失眠人群是坚决不建议补觉的,“更需要的是专业的帮助,因为乱补的话可能会加重失眠的情况。当你觉得睡不着,或者躺在床上根本就没有休息的话,就不要睡觉,反而要缩短卧床时



间。”

为解决睡眠问题,现在有很多人还选择“吃”褪黑素。“褪黑素不是智商税,年龄大于55岁的人群失眠是可以用的,因为老年人的褪黑素分泌下降,睡眠能力就下降了,所以补充一点的话,睡眠会改善。如果是小朋友调整昼夜节律的情况,需要在医生指导下

正确使用褪黑素。”

“如果吃了褪黑素一点效果都没有,及时就医很重要。”李哲建议,年轻人还是要找失眠原因,避免忽略了真正导致失眠的原因,让情绪出现问题,“白天保持觉醒、多晒太阳,都是养成良好昼夜节律的好办法。”

(现代快报)

明明血脂正常,为何突发心梗?

生活中不少人血脂高,可当把体检单上的箭头“消除”了,心梗还是毫无征兆地来了。这样的案例,在医院心内科病房里并不少见。问题出在哪?答案可能不在血脂上,而是一个被大多数人忽略的关键因素:炎症。不久前刚刚发布的《冠心病的炎症评估和治疗的专家建议》中明确指出:即使所有传统危险因素都控制达标,只要炎症水平高,心血管风险依然存在。换句话说,血管里还藏着一个隐形的“危险因素”——炎症!

血脂控制得很好,为什么还是突然心梗了?

在很多人的认知里,降血脂~保心脏。规范降脂、按时吃药、控血压血糖,听起来万无一失。可临床上偏偏有一群人,血脂达标多年,却猝不及防地倒在心梗或脑梗上。这让无数人困惑,也让医学界不断追问——我们是不是漏掉了什么?

2026年3月,《美国心脏病学会杂志:亚洲版》抛出了一个重磅概念:“胆固醇-炎症融合假说”。它揭示的真相是:动脉粥样硬化根本就不是胆固醇一个人在“犯罪”,而是胆固醇与炎症长期“狼狈为奸”、互相拱火的结果。如果用一个比喻来帮助理解,会非常清晰——胆固醇就像“油”,而炎症就是那把“火”。油多了,容易着火;而火一旦烧起来,又会催生出更多的油。这个致命的循环一旦形成,就会日夜不停地啃噬血管,直到斑块破裂、血栓形成,乃至心梗爆发。

请盯紧化验单上这个“炎症警报”

如果血脂数据看着“一切正常”,千万别高兴得太早。还需要看清一个“炎症警报”:高敏C反应蛋白(hs-CRP)。



图为地中海饮食模式相关食品。

《冠心病的炎症评估和治疗的专家建议》明确将高敏C反应蛋白作为首要炎症评估标志物。排除感染等情况后,若高敏C反应蛋白超过3毫克/升,说明已被列为炎症高危人群。

一般来说,高敏C反应蛋白越高,提示炎症活性越强,风险也越高。

更重要的是,建议在冠心病一、二级预防中,常规联合筛查胆固醇与高敏C反应蛋白,同步评估血脂和炎症双重风险。

这意味着,心血管评估不能只看“坏胆固醇”是否达标,还要看是否存在慢性炎症状态。

给心血管“抗炎灭火”做好这几点

最实用的建议就是从生活方式入手抗炎,对于普通人来说,控制炎症并不复杂,关键在于长期坚持:

1. 饮食:优先采用地中海饮食模式——以全谷物、水果、蔬菜、豆类、坚

果、橄榄油和富含Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)的鱼类为主,严格限制红肉、加工肉制品、精制碳水化合物和含糖饮料。

2. 运动:健康成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,或75分钟高强度有氧运动;冠心病患者则需经医学评估后,制定个体化运动方案。

3. 体重:维持健康体重同样是降低炎症反应的重要措施。肥胖,尤其是腹型肥胖,本身就是慢性低度炎症的重要来源。

4. 控烟:吸烟可加重炎症反应和血管损伤。因此,戒烟并不是普通健康建议,而是炎症风险管理的基本底线。

心血管健康,从来不是靠单一指标就能高枕无忧的。下次体检时,除了那个熟悉的“低密度脂蛋白”,请一定也看一眼“高敏C反应蛋白”。日常生活中好好吃饭,迈开腿,睡个踏实觉,卸下心里的压力。

(人民日报健康客户端)

管好体重是防癌第一步

“终生保持健康体重,对于癌症的预防非常重要。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华介绍,在癌症的预防中,拥有一个正常体重,成年以后体重不增长、腰围不增加,是排在第一位的。一定要关注腰围,关注自身的体重变化。

“肥胖人群不仅容易患糖尿病、高血压、心脏病,还会增加患癌的风险。”华中科技大学附属同济医院肿瘤科主任医师于世英接受健康时报采访时表示,肥胖致癌机制虽然尚未完全明确,但研究表明,肥胖导致机体新陈代谢异常,尤其是激素内分泌紊乱是主要原因。此外,脂肪因子代谢变化、局部炎症等因素也可能增加患癌风险。

北京同仁医院杨金奎教授团队的一项研究显示,2007~2021年中国肥胖相关癌症发病率显著上升,年轻人中更为明显。1997~2001年出生人群比1962~1964年出生人群发病率大幅增加,14年间总发病率年均增长3.6%,结直肠癌增长最显著。

于世英提醒,避免肥胖不仅有利于健康,而且有助于预防癌症。预防肥胖和降低患癌风险,关键在于家庭、餐桌和个人。要避免过度贪吃高脂肪、高蛋白、高热量的食物,还要保持适量的体力活动和运动,如快走、慢跑、游泳等。

(据健康时报)