

# 少睡一小时等于多吃一个汉堡?

## 医生:熬夜容易引发身体肥胖

今天是世界睡眠日。近年来,随着生活节奏加快,熬夜党也越来越多。“少睡一小时,等于多吃一个汉堡!”近来,社交平台上有不少类似的帖子,认为熬夜、睡眠不够,更容易导致肥胖。这是否有科学依据?现代快报记者采访了相关专家。

现代快报/现代+记者  
严君臣 朱鲸润



视觉中国供图

### 学习工作压力大,她熬夜10多年改不过来

“12点算早睡,凌晨1点睡算常态,凌晨两三点睡的还大有人在……”在社交平台上,记者注意到不少类似的帖子。因为第二天还要正常工作或学习,睡眠时间随之被大大缩短,甚至有人保持着每晚4—5小时的睡眠时间。

网友小叶(化名)今年刚满30岁,在一家活动策划公司工作,也是一名宝妈。她自嘲是一名“资深熬夜党”,从中学开始,经常过了半夜12点才睡觉,到现在已经有十多年的“熬夜史”。

“以前读中学时是学习压力大,晚上写完作业也会‘摸鱼’一会,放下自己。到了周末更是报复性熬夜,看电视节目到很晚。大学时住宿,晚上看小说经常会看到凌晨两点多。”小叶告诉现代快报记者,工作后很快就结婚生子,工作、生活、养娃的压力接踵而至,基本很少会在12点前入睡,目前维持着凌晨一点睡觉、早上六点多起床的作息。

晚上睡不够,随之而来的明显感觉就是“体虚”。“大学时,熬夜对身体的负担还不是很重。工作之后明显感觉吃不消了,早上起来昏昏沉沉的,身体也容易不舒服。”小叶说,因为感觉压力大,美食变成了她“犒劳”自己的一种方式,逐渐变得偏爱油炸食品和甜食,下午和

晚上会时不时给自己加餐,很少吃清淡健康的三餐。

“我其实自己也知道这样的生活方式不健康,去年年底到现在,已经胖了好几斤。现在我也在控制自己,比如尽量睡眠时间提前到12点,还在健身房办了会员卡,每天定时称体重提醒自己‘管住嘴’。”小叶说,要是实在调整不过来,也考虑以后到医院挂号求医。

像小叶这样的年轻人,现在不在少数。回想这十多年来的熬夜经历,小叶提到最多的一个词就是“焦虑”。“现在感觉这是一个循环,因为焦虑带来压力,通过熬夜娱乐来缓解释放压力,结果身体越来越差,更加焦虑。”

### 专家:熬夜容易引发超重问题

有不少网友发现,熬夜往往伴随着发胖一起出现。有网友发帖称,“每天少睡1小时=多吃一个大汉堡,3年可胖12kg!”帖子引用的是《美国医学杂志·内科学》(JAMA-Internal Medicine)发表的一项研究。研究结果显示,对于一部分人群(超重且每晚睡眠少于6.5小时的成年人)来说,每天多睡1.2个小时,摄入的热量就会减少270千卡,并且在2周内体重减轻约1斤。

在4周的试验周期内,80名试验对象前2周维持自己平常的作息,之后被分为睡眠延长组和对照

组。前者睡眠时间平均增加了1.2小时,他们平均每天摄入的热量减少了270千卡,相当于1个吉士汉堡的热量。

有不少网友现身说法,表示自己有熬夜的习惯,也的确控制不住体重。那么,熬夜真的会导致发胖吗?为什么会出现这样的影响?

无锡市人民医院内分泌科主任医师朱晓巍介绍,每个人的体质不一样,有的人确实是天生熬夜的体质,他不一定胖,但绝大多数人会因为熬夜发胖。

“因为我们熬夜以后,会引起体内激素的失衡。如果长时间晚上熬夜,会导致体内瘦素水平下降,胃饥饿素会升高。有的人还会吃夜宵,这会让你吃东西比之前要多。还有熬夜会引起我们体内的皮质醇水平比正常人高,皮质醇水平升高会促进我们脂肪堆积,尤其是我们这种腹部脂肪的堆积。”朱晓巍介绍,熬夜还会影响第二天的活动,“我一般会跟病人讲,如果你前一天晚上熬夜的,我都不建议你第二天运动,因为这种情况下运动的话会有增加伤害的风险,甚至有的人长期熬夜,你让他白天再去运动的话,可能会增加猝死的风险。”

此外,专家表示,熬夜会导致生物钟的紊乱。“生物钟紊乱有的时候会引起我们基因表达的异常,虽然说有遗传基因,但有的时候基因会在环境改变以后出现基因表达的改变,长期熬夜的话它会引起我们这种脂质代谢的紊乱,就会产生肥胖,增加肥胖的风险。”

每天少睡1小时真的等于多吃一个大汉堡吗?朱晓巍表示,既往有这种对照实验,称为“睡眠剥夺”,“你比如我们连续数天,就让受试者睡4—5个小时,比平时少睡1—2个小时,那么就会导致实验里面的受试者每天确实会多摄入300大卡左右的热量。”

那么最佳睡眠时间是几点呢?专家认为,每天晚上11点前入睡较为合适。“每天晚上11点以后,人体内的一些激素水平它就应该消停了,如果说这个时候还是兴奋的,那么激素水平就不会下降,它反而会高。所以我们建议晚上11点左右要注意该入睡了。”

## 让心育“可触可感”! 南京这所高校心理主题集市花式相“愈”

解忧杂货店、勇气加油站、旧书新予图书交换、一起来写答案之诗……3月20日,是“320咱爱您”心理健康周启动日,也是国际幸福日,江苏卫生健康职业学院大学生活动中心门口热闹非凡,主题为“与你相‘愈’幸福相伴”心理主题集市活动热闹上演,师生们或画画或游戏,就此开启了心理健康周之旅。

通讯员 孙艺铭 现代快报/现代+记者 戴明夷 刘惠勤/文 施向辉/摄



心理主题集市活动现场

### 直击现场:留言板写下“追逐自由”

大二学生蒋储楚两次参加过学校的心理健康周活动,她觉得:这次活动项目丰富又有趣。心理集市现场,她先后在“解忧杂货店”“大富翁”和“曼陀罗绘画”摊位前进行了体验。“以前我难过或者生气时,只是静静地坐着。这次活动让我了解到更多的解压方式,包括游戏、逛街、画画、运动等,用来调整自己的心情。”

学校临床医学院的吴雯同学在“勇气加油站”摊位前告诉记者:对当代年轻人来说,自由是大家向往的,自己也喜欢自由,所以在勇气留言板上写下了“追逐自由”这四个字。“这次心理市集活动,让我获得了在未来道路上为自由而努力和拼搏的勇气。通过这次活动,吴雯发现,“心理健康不只是情绪问题,还包括许多内心的认知和需求的满足等。”

公共卫生管理学院的王同学参加了“旧书新予图书交换”活动,她用《我与地坛》交换了《被讨厌的勇气》这本书。“《我与地坛》这本书是我在高中时读了很多遍的书,给予我向上的勇气。我希望通过换书来获得新的力量,希望我有被讨厌的勇气,迎接新的大学时光。”

在“答案之诗”摊位前,临床医学院的帅余璐同学先写下自己的烦恼,然后在“答案之书”上找到对应的话语,再到身后的黑板上找到一句符合自己的一句话,

组成一首诗歌。“我写的烦恼是时间太少,能做的事情也太少。答案之书给我建议是‘去做自己做的’。我选择了自己非常喜欢的一句话——鲜花赠予自己,希望在未来生活中将所有宝贵时间留给学习和校园生活。”

### 专家支招:让心理健康教育“可触可感”

江苏卫生健康职业学院党委副书记、院长邵海亚介绍:“学校高度重视心育,关注大学生心理健康,从‘320心理健康周’到‘525心理健康月’,通过丰富多彩的活动形式引起学生对心理健康的重视。本次集市活动就是将心育工作与专业特色、中华优秀传统文化相融合、寓教于乐的一次创新之举。同时,学校将‘五育’与‘心育’相结合,让大学生在成长中,‘随风潜入夜,润物细无声’,沉浸式地提高心理建设能力。”

本次集市结合中华优秀传统文化和学校特色专业,设置了12项体验项目,如中药草包制作、艾草锤制作,将抽象的心理健康知识转化为具象的生活体验,让心理健康教育“可触可感”。

“当教育给予信任和空间,青年便有了向上生长的力量。未来,我校将持续响应‘五育润心’行动号召,持续深化心理育人工作内涵,用温暖的方式守护学生的心理健康,帮助学生提升心理健康水平,让每一颗年轻心灵都能在五育沃土中沐光生长!”邵海亚表示。

## 身体6个信号说明“血液循环”不好

血管是连接人体所有器官的一个大型网络,各细胞、组织都依赖“血液循环”获取营养物质,代谢废物。血液循环不好有哪些表现?

### 血液循环差,全身受影响

血液循环系统是人体输送氧气、营养物质和废物的网络,主要分为体循环和肺循环两大路径。体循环又称“大循环”,是血液从心脏流向全身各器官和组织,再返回心脏的过程。肺循环也称“小循环”,是血液从心脏流向肺部进行氧气交换、再返回心脏的过程。北京中医药大学东方医院心血管科主任医师万洁表示,血液循环不良是指血流量减少、血管堵塞等障碍。血液循环差,全身多个器官都会受影响。血液循环不良还可能发生在小血管,如“糖尿病足”就是周围小血管循环不良的后果。

### 血液循环不良有6个信号

专家表示,血液循环不良的早期迹象不明显,因为人体存在代偿机制。小血管堵塞较多,超出人体

代偿能力时,会出现明显循环障碍,具体表现为:

**手脚冰凉、麻木** 人体有自我保护机制,血液循环不佳时身体会优先保障内脏器官的需求供应,四肢等部位就容易率先出现异常信号,比如:手脚温度比身体其他部位的温度更低;久坐时脚趾刺痛;行走后大腿、小腿或臀部疼痛,休息后疼痛消失。

**头晕** 当体循环不良影响到大脑的血液供应时,可能出现头晕、眼花、注意力不集中、面色苍白、乏力等症状,快速站立或体位改变时更易出现。

**气短** 肺内气体交换,需要通过血液循环来保证,如果心脏不能将动脉血及时有效地泵出,就会造成胸闷、气短、憋喘等情况。

**脚趾毛发脱落** 当末梢血液循环变差,脚部毛发的血供就会减少,毛发变薄、脱落。

**下肢水肿** 心功能不全会导致全身血液循环不良,出现下肢水肿、小腿皮肤发炎等表现。

**消化能力下降** 胃肠道血液循环差,会导致食欲下降、早饱、腹胀

等,还可能出现便秘或营养不良。

### 如何改善循环不良

湖南中医药大学第一附属医院心内科主任医师范建民提醒,改善血液循环,先要做好8件事。

**加强营养** 营养不良会严重影响血液循环,日常既不能暴饮暴食,也不能厌食偏食。

**控制好血糖水平** 高血糖对血管的伤害是全身性的,可导致血管内皮损伤,最终形成微血栓或微血管闭塞。

**将运动坚持下去** 合理锻炼可扩张外周血管,增加血氧含量。

**少穿紧身衣物** 回家后最好换回宽松衣服,解放一下身体。

**尽量让自己开心** 压力大、长期紧张,可导致内分泌调节机制失常,迷走神经兴奋,导致末端血液循环变差,出现头晕、手脚冰凉等问题。

**局部增温** 当人体微循环血流变慢,可通过泡脚、搓手等局部加温的方式缓解。

**远离烟草。**  
**通过中医调理。**

据生命时报

全省版分类广告 025-84783581

### 行政处罚事先告知书送达公告

苏州康焱健康管理有限公司(统一社会信用代码:91320583MAD3QK4D1N):

本机关依法查明:你公司未取得医疗机构执业许可证自2024年7月19日起在无锡君复医院有限公司二楼以该医院的名义对外开展中医诊疗服务的行为违反了《医疗机构管理条例》第二十三条的规定,依据《医疗机构管理条例》第四十三条第一款和《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,本机关拟对你公司作出罚款人民币陆万伍仟元整(¥65000.00)的行政处罚,现依法向你公司公告送达《行政处罚事先告知书》(梁卫医罚告〔2025〕0014号)和《卫生监督意见书》(编号:2025-4756)。自本公告发出之日起30日内,你可至本机关领取,逾期即视为送达。

如你公司有异议,根据《中华人民共和国行政处罚法》的规定,可在收到本告知书后5个工作日内至本机关进行陈述、申辩和申请听证,逾期未提出的视为放弃。

特此公告。

无锡市梁溪区卫生健康委员会  
2025年3月14日

联系地址:无锡市人民东路北匝道2号公共卫生大楼408室  
联系电话:0510-82413360。