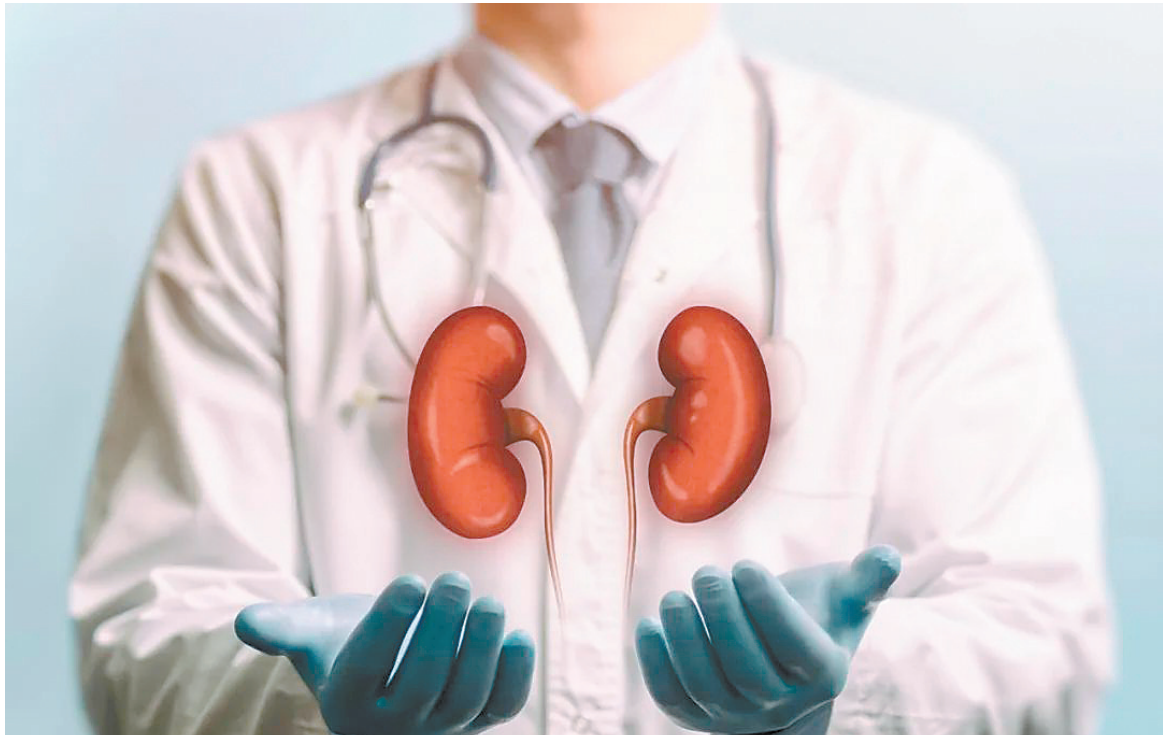


熬夜真的很伤肾 这3个表现是危险信号

在当下生活节奏中,熬夜成了很多人的常态。大家都知道熬夜会伤肝、伤眼、让人变胖等,却常常忽视其对肾脏的影响。



为什么熬夜很伤肾

肾脏是人体的重要器官之一,负责过滤血液中的废物和多余水分,维持体内的水、电解质和酸碱平衡,并分泌一些重要的激素。

人体的生理活动遵循着一定的生物钟规律,夜间本应是肾脏休息和自我修复的时间。

熬夜会导致血压升高、心率加

快,肾脏的血管也会因此收缩,血液灌注减少。交感神经一直处于兴奋的状态,肾上腺素等激素分泌也变得紊乱。

《美国肾脏病学会杂志》发表的一项研究显示,睡眠时间对慢性肾脏病有显著影响,睡眠时间过短或过长均会导致肾脏损伤。

传统医学认为,肾为人体先天之本,人的生长发育直至衰老都与肾密切相关,养成良好的作息习惯最有利于肾精的养护。

超过夜半子时(23时至凌晨1时)不睡觉更易耗伤肾气,长期下来将严重影响肾脏的功能,严重者甚至引起肾衰竭。

3个表现可能是肾脏在求救

肾脏内部并没有痛觉神经,当它觉得不舒服时,一般都在默默忍耐,大多数慢性肾脏病患者不会感觉到肾疼。如果身体有以下3种表现,可能是因为熬夜给肾脏带来了损伤。

身体水肿

晚上睡不好,水分就会蓄积,导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿,还可能

出现乏力等表现。
东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师袁扬表示,如果水肿的部位首先出现在眼部,需要注意是否存在肾性疾病,肾炎性水肿和肾病性水肿需要区分。

肾炎性水肿首先表现在组织结构疏松部位的水肿(如眼睑),以后会

发展为全身水肿,属于下行性水肿,肾

病性水肿首先表现为足部水肿,以后发展为全身水肿,属于上行性水肿。
眼圈发黑
短时间熬夜出现的黑眼圈,一般休息几天就好了。但如果长期熬夜就会伤精耗血,损伤肾阴,出现黑眼圈、夜间盗汗、腰酸腰痛、口干耳鸣等肾虚表现。

黑眼圈分为 血管型黑眼圈 和 色素型黑眼圈,后者的形成多因肾虚导致。表现为眼周黯黑、有眼袋,可伴有头晕目眩、健忘失眠、月经量少等症状。

尿量异常

夜间入睡后,机体的血流缓慢,

原尿通过肾小管的流速减慢,水分重吸收增加,可避免夜间排尿影响睡眠。

一般每个人的排尿量和排尿频率都比较稳定,肾脏受到熬夜等因素影响出现损伤时,滤过和重吸收功能可能发生异常。

正常成年人夜间排尿0-1次,尿量约为白天的1/3-1/2,一旦排尿次数超过2次,或夜尿量超过500毫升,且连续多天,就要警惕夜尿增多。

需要提醒的是,造成夜尿增多的因素并非只有肾脏疾病,还需观察是否有泡沫增多、水肿、血压升高等症状,如有建议及时就医。

熬夜后3个方法补救

有的时候熬夜无法避免,如何通过科学方式减轻其伤害?上海中医失眠症医疗协作中心副主任推荐了几个方法。

及时补觉

一些人在熬夜后大脑仍处于兴奋状态,不易睡着,但还是建议躺在床上休息,因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果实

在没有大段时间补觉,午觉一定要安排上,其他时间得空就眯一会,哪怕十分钟也有效。

清淡饮食

熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶、燕麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时,如果真的很饿,可少量进食清

淡食物,不饿则尽量别吃。

适量运动

白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适量运动。上班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

(来源:生命时报 微信公众号《熬夜真的很伤肾,这3个表现是危险信号》)

哈密瓜身上的纹路 居然是肥胖纹

哈密瓜被誉为“瓜中之王”,以其丰富的营养和独特的风味深受大众喜爱。哈密瓜的外表,有着独特的花纹。今天,就来给大家揭开哈密瓜花纹是如何长成的,又与我们挑选、品尝美味哈密瓜之间有着怎样的联系。

哈密瓜从一个小小的嫩瓜逐渐成长成熟,这个过程充满了奇妙的变化。在哈密瓜生长初期,它的外皮是比较光滑的,但随着内部不断地吸收养分,迅速膨胀长大,内部的生长速度逐渐超过了表皮的生长速度。这时候,表皮被快速撑起,承受着来自内部的压力,慢慢地就被撑裂开了。

这些裂口在哈密瓜自我修复机制下,会分泌出一些液体将裂缝填补起来,随着时间的推移,愈合后的裂缝就形成了我们看到的那些网状花纹。这就好比我们长胖时,皮肤被过度拉伸出现的肥胖纹,所以哈密瓜身上的花纹也被称为“肥胖纹”。

哈密瓜裂纹形成的过程,通常被称为“挂网期”。挂网期是哈密瓜生长过程中一个关键的阶段,在这个阶段,哈密瓜的表皮会因为内部的快速膨胀而出现细小的裂缝。这些裂缝在白天接受光照和升温后会逐渐愈合,经过多次反复后,最终形成清晰的网状花纹。

挂网期不仅影响哈密瓜的外观,还与果实的品质密切相关。如果在这个时期施肥或浇水过多,可能会导致裂瓜现象,影响果实品质。随着哈密瓜生长,表皮纹路变多变深。这些花纹的形成与哈密瓜的生长环境、品种特性等诸多因素有关。

在阳光充足、昼夜温差大的地方,哈密瓜生长得更为旺盛,内部的糖分等养分积累也更加丰富,因此表皮被撑裂的程度可能就会更大一些,形成的花纹也会更加明显和密集。而且不同品种的哈密瓜,其花纹的形态、深浅等也会有所差异,这也是哈密瓜丰富多样特点的一种体现。

说到哈密瓜,新疆的哈密瓜以其香甜可口而闻名天下,这得益于新疆得天独厚的自然条件。那里日照时间长、光照强度大,昼夜温差悬殊,非常有利于哈密瓜进行光合作用积累糖分,同时又能减少夜间养分的消耗。在这片土地上,孕育出了如西州蜜25号、黑眉毛等众多优质的哈密瓜品种。

除了新疆,甘肃、海南、山东、陕西、内蒙古等地也出产一些优质的哈密瓜品种。例如甘肃的民勤蜜瓜,它的果实中型,圆形或椭圆形,果皮金黄,无网纹,瓜肉橙黄,口感细腻,汁多味甜具有很高的食用价值。

海南、山东等地的引进日本的网纹瓜玫瑰蜜瓜。它的果实中小型,圆形,果皮绿色,网纹深且密集,晶莹剔透,口感绵密,汁多味甜适合喜欢软糯的人群,口感如冰激凌一样爽滑,俘获了许多人的芳心。

哈密瓜含水量高达91%,补水效果呱呱。还是个“高钾低钠”的血压友好水果,钾和钠的含量分别为190毫克/100克、26.7毫克/100克。

哈密瓜很甜,热量却仅有34千卡/100克,比苹果(代表值53千卡/100克)、葡萄(代表值45千卡/100克)、桃(代表值42千卡/100克)等都低。含糖量也没有大家想象的那么高,平均在7.9%左右。

哈密瓜之所以特别甜,原因和西瓜类似:果糖含量高+有机酸少。想吃到更甜的西瓜和哈密瓜,记得冷藏一会儿,因为低温会让果糖尝起来更甜,不过糖尿病患者

在食用时需要注意控制量,最好在医生的指导下适量食用。

(来源:科普中国 微信公众号 作者 张聪)

