

熬夜后补觉真能补回来吗？

再刷五分钟手机就睡 赶完这份报告就睡 深夜的你是否也常常这样告诉自己？我们都知道熬夜伤身,但你是否真正了解,它对我们心脏的影响有多大？

北京大学人民医院心血管内科主任、主任医师刘健在接受中新健康采访时表示,长期睡眠不足,会更容易患上高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。相比起睡眠7-8小时的人群,睡眠不足6小时的人群,患高血压病风险增加3成,患冠心病的风险增加近5成,患脑卒中的风险增加7成。

熬夜之后补觉,到底能不能补得回来？心脏在超负荷运转时,又会发出哪些求救信号？



醇)的分泌和代谢调节等多系统平衡。

夜间原本是血压和心率的 休息期,而熬夜迫使心脏持续工作,这种消耗无法通过白天的补觉来修复。偶尔熬夜后补觉可缓解短暂疲劳,但长期熬夜对心脑血管及免疫系统造成的损害,单靠补觉是无法逆转的。更值得注意的是,白天补觉还可能进一步扰乱昼夜节律,形成 熬夜-补觉-更难入睡 的恶性循环。

出现以下情况,请立即就医:心慌持续超过30分钟,且休息后无缓解;心慌时伴随胸痛、呼吸困难、晕厥、意识模糊;本身有心脏病史,心慌时心率持续超过120次/分或低于50次/分。

熬夜后如何科学恢复？

刘健建议,熬夜后应从作息、饮食和适当活动三方面入手,帮助身体尽快回归正轨。

在作息上,尽量按时起床,避免打乱后续睡眠周期;上午或午间可补觉片刻,但不宜超过30分钟,以免影响夜间睡眠;应适当进行散步、慢跑等轻度运动,避免剧烈运动加重身体负担;白天多接触自然光和新鲜空气,有助于调节生物节律、恢复机能。

在饮食上,早餐应选择高蛋白、高纤维、富含维生素和矿物质的食物,如

燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包,避免油炸、高脂食物,如油条、油饼;充分饮水补充水分,但避免浓茶、咖啡等刺激性饮品,以免加重疲惫和神经系统负担。

刘健表示,若不得不熬夜,则需注意夜间进食。

研究发现,熬夜时吃含有大量糖、钠、脂肪(饱和脂肪)的食物和零食,更容易出现睡眠不足引起的头脑模糊、注意力难以集中、烦躁等症状,而像水果、蔬菜、无盐坚果等健康食品,则可以减少上述症状。

日常如何维护心脏健康？

刘健指出,除了避免熬夜,改善睡眠质量也能有效保护心脏:

保证睡眠时长,成年人每晚尽量睡7-8小时。

调整睡眠习惯,营造安静、黑暗的睡眠环境,保持规律作息;睡前避免摄入食物、咖啡因、酒精和香烟;午睡不超过30分钟。

筛查睡眠呼吸暂停。难治性高血压、夜间高血压或冠心病患者应排查此症;如确诊,可通过减重、使用呼吸机或口腔矫治器改善。

有睡眠问题(如失眠、打鼾)者应定期检测血压、血脂、血糖及心电图,全面评估心脏健康状况。

来源:中新网

购买了出过事故的二手车，能退吗？

在辗转多个二手车市场、看了多辆车后,家住上海的张先生与某二手车公司签订了一份购车合同,以16.4万元买了一辆二手车,公司保证,车辆无事故、无泡水、无火烧。于是,双方签订购车合同,张先生以信用卡分期付款的形式买下了这辆车,并完成了过户手续。

买车一年多以来,张先生对车处处爱惜。然而在一次保养车子的时候,一个消息让张先生十分苦恼。

原来,这辆车曾发生一次交通事故,虽然车子在事故中没有受损,但是却导致一人死亡。张先生觉得自己被二手车公司误导了,于是找其讨要说法。可对方拿合同说事,称车子确实没有发生过重大事故,他们是按合同办事。张先生遂将公司诉至法院,主张以重大误解为由撤销购车合同,公司退还价款并赔偿损失。

张先生认为,案涉二手车发生过致人死亡的重大事故,即使车辆的性能没有受到实质性的破坏,但根据一般社会公众的认知,车辆的价值及流通性已严重贬损,并直接影响购买者的购买意愿。自己对案涉车辆的真实情况存在重大误解,双方之间的合同应撤销。购买案涉车辆是基于公司的重大过错,要求公司赔偿购买案涉车辆造成的损失。

公司辩称,其在出售案涉车辆时也并不知道该车辆发生过致人死亡的交通事故,车辆可以正常使用,没有质量问题,不同意撤销。

法院经审理认为,根据民法典相关规定,基于重大误解实施的民事法律行为,行为人有权请求人民法院或者仲裁机构予以撤销。公司签订合同时曾承诺案涉车辆 无事故。无事故 应解释为车辆不存在影响正常使用以及基本安全性能的结构性部件损失。案涉车辆曾发生过致人死亡的交通事故,而车辆本身未因该事故产生损伤,不属于严格意义上的 事故车,但该事故确实会对该车辆价值产生影响。公司虽然不存在故意隐瞒事实的行为,但未对车辆进行全面核验,未尽认真审查义务,基于此形成的不完整车辆信息,是张先生实施购买行为的重要原因。

从消费者角度而言,前述交通事故曾致人死亡,这一事实与张先生关于车辆 无事故 的认知存在巨大差异。且该事实足以对车辆价值以及张先生购买决策产生重大影响。因此,张先生签订合同的行为属于重大误解。最终,法院判决撤销购车合同,公司向张先生退还购车款16.4万元,并办理车辆变更登记手续。

来源:《人民日报》



中药房里的 扫地僧 :5种被低估的平价好药

在武侠小说《天龙八部》中,少林寺的扫地僧看似平凡,实则身怀绝世武功。而在中药房里,也有这样一些 扫地僧。它们价格低廉,常被忽视,却有着出人意料的疗效。这些药物历经千百年验证,虽不如人参、虫草名贵,但在某些病症上却能发挥更显著的作用。今天,我们就来盘点5种被严重低估的平价好药,揭开它们的神秘面纱。

鸡内金,消食化积的 肠胃清道夫。鸡内金即鸡的砂囊内壁(鸡胗皮),在中医里被称为 消食圣药。它价格极低,甚至在菜市场就能找到,但药用价值却不容小觑,适用于消化不良、胃胀、嗝气,尤其适合缓解儿童积食及软化结石。现代研究发现,鸡内金能帮助缓解胆结石、肾结石,改善脾胃虚弱,长期食欲不振、营养不良者可用鸡内金研粉冲服。

使用方法:鸡内金研成细粉,每次3-5克,温水送服。或者搭配山楂、麦芽煮水,增强消食效果。研究表明,鸡内金富含胃蛋白酶和淀粉酶,能直接促进食物分解。

五倍子,天然 止血消炎贴。五倍子是蚜虫寄生在盐肤木上形成的虫瘿,

外形不起眼,却是中医外科的常用药:止血,对牙龈出血、鼻衄、外伤出血有奇效;收敛消炎,适用于口腔溃疡、痔疮、皮肤湿疹;抗菌,对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。

使用方法:研末外敷,可迅速止血。另外,煎水漱口,可治疗口腔溃疡。研究表明,五倍子含鞣酸70%以上,具有强收敛作用。

夜交藤,安神助眠的 天然安定。夜交藤是何首乌的藤茎,价格仅为何首乌的1/10,但安神效果更佳,可改善失眠,尤其适合心肾不交型失眠(多梦易醒)。可缓解焦虑、轻度焦虑、神经衰弱者,可煎水代茶饮。可通络止痛,用于治疗风湿痹痛、肢体麻木。

使用方法:取30克夜交藤+10克合欢皮,睡前1小时服用。另外,可搭配酸枣仁增强效果。研究表明,夜交藤中的蒽醌类成分能调节GABA受体,改善睡眠。

冬瓜皮,被扔掉的 利尿降压宝。冬瓜皮常被丢弃,但在中医眼里,它的利水功效甚至优于冬瓜肉。功效包括:利尿消肿,对肾炎水肿、妊娠水肿、肥胖性水肿有效;辅助降压,适合高血压初

期患者,清热解暑,夏季煎水可防中暑。

使用方法:取鲜冬瓜皮50克+赤小豆30克,煮水饮用。也可晒干后保存,四季可用。研究表明,冬瓜皮含钾量高,能促进钠的代谢。

莱菔子(萝卜籽),低调的化痰高手。莱菔子是萝卜的成熟种子,化痰降气功效卓越,对痰多黏稠、慢性支气管炎效果显著。可消胀通便,治疗食积气滞导致的腹胀、便秘。还可降气平喘,辅助治疗哮喘。

使用方法:炒莱菔子10克+陈皮6克,煎水服用。也可研末与蜂蜜调服,缓解小儿痰咳。研究表明,莱菔子含芥子油苷,能稀释痰液。

如何正确使用这些 扫地僧呢?辨证使用:中医讲究对症下药,建议咨询医师。注意禁忌:如五倍子便秘者慎用,莱菔子气虚者不宜。合理配伍:搭配其他药物可增强疗效(如鸡内金+山楂)。

中药的世界博大精深。这些 扫地僧般的药物,用百年的疗效证明了自己的价值。下次走进中药房,不妨多关注这些低调的 实力派,或许能发现更适合你的健康解决方案。

来源:《人民日报海外版》