

减肥误区大揭秘③

越熬夜越胖！

三个小妙招，让你安稳睡觉轻松减脂

城市的夜晚，夜宵摊灯火通明，加班族伏案到凌晨，追剧党捧着手机不知不觉过了零点。很多人认为，醒着的时间越长，消耗的热量就越多，越有利于减肥。殊不知，真实情况却恰恰相反。下面，让我们从内分泌生理学和中医时辰养生两个维度，来了解熬夜的两大危害，把“熬夜减肥”这个陷阱讲清楚。

危害一：
改写激素节律，
熬走肌肉带来脂肪

《内科学年鉴》的研究曾揭示：在热量限制饮食中，睡眠不足组的体重下降中，仅有约 1/4 来自脂肪；睡眠充足组的这一比例则超过一半。

也就是说，同样在减肥，睡不够的人掉的主要是肌肉和水，真正该减的脂肪却赖着不走。而这，就要说到我们身体里的两位“激素管家”——瘦素和饥饿素。

瘦素由脂肪细胞分泌，在夜间分泌达到高峰，向身体释放“无需进食”和提高代谢的信号。饥饿素由胃部分泌，主要是催促我们进食，是瘦素的对手，正常情况下，与瘦素保持着精妙的昼夜节律。

熬夜毁掉的第一件事，就是对激素的节律。多项临床研究已证实：睡眠不足会使瘦素被压制，饥饿素飙升。简单来说，熬夜不仅无法减肥，还容易刺激食欲让你吃得更多。

此外，熬夜毁掉的第二件事，是皮质醇的“爆炸”。皮质醇是肾上腺分泌的“应激激素”，



正常节律是早晨最高，帮助人清醒起身；夜间降至最低，让身体进入修复和休息状态。但熬夜会使身体把“深夜不睡”误读为“处于紧急状态”，持续拉高皮质醇。高皮质醇会促进腹部脂肪囤积、分解肌肉皮质、增加对高热量食物的渴望。

危害二：
伤害胆肝，人体越熬越虚

现代医学解释了熬夜如何通过激素毁掉代谢，那么中医的“子午流注”学说则阐明：熬夜让我们错过了什么。

中医将一昼夜划分为十二时辰，每个时辰对应一条经络当令。其中子时与丑时是两个最重要的时间段，正好与睡眠重合。

子时——晚 11 点至凌晨 1 点，胆经当令。子时“一阳”初生，是全身阳气从极阴之处重新萌动的起点。胆经当令，不仅负责胆汁的分泌与储存，更关系着“少阳”升发之气是否通畅。若子时不睡，阳气升发受阻，那么第二天脾胃运化无力，吃进去的东西更容易变成痰湿

滞留体内。

丑时——凌晨 1 点至 3 点，肝经当令。肝藏血，主疏泄。丑时是肝血回流、解毒、修复的高峰窗口。长期熬夜则会暗耗肝血导致肝气郁结、疏泄无力，使代谢废物在皮下和内脏形成顽固的脂肪堆积。同时，肝血不足还会生“虚风”，让人失眠多梦、心慌惊醒、夜间抽筋。

做到这三点，
安稳睡觉轻松减脂

高质量睡眠本身就是最高效的减脂方式，不用刻意压缩睡眠，做好这三点顺势减脂。

1. 尽量在子时前入睡 中医讲究“子午觉”，子时觉是睡眠的核心，建议每晚 23 点前躺下，若暂时无法做到，先从比现在早睡 30 分钟开始，每周提前 15~20 分钟。睡对时间，能大幅提高肝的修复效率和代谢质量。

2. 睡前一小时，由“耗”转“藏” 睡前刷手机是当代人入睡困难的首要原因之一。手机蓝光会抑制褪黑素分泌，持续刷手机会损耗肝血。建议睡前一小时远离电子产品，用温水泡脚、轻揉太冲穴和神门穴，舒缓肝气，安定心神。

3. 不得不熬夜时，及时做好“止损” 如果因工作迫不得已熬夜时，在凌晨 1 点到 3 点之间尽量闭目平卧 15~20 分钟，有益于肝血回流。熬夜次日，早餐补充鸡蛋、无糖豆浆等优质蛋白，上午可用枸杞、菊花、桑叶泡水代茶，清肝降火；午时小憩 15~20 分钟弥补熬夜损耗。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

药酒能护肝？

错！这种养生方式可能正在伤肝

“药酒能强身健体，还能护肝养肝。”这样的说法在民间并不少见。不少人喜欢在家中泡制人参酒、枸杞酒、蛇酒、草药酒，认为药材越多、泡制时间越久，效果越好。但药酒真的能保护肝脏吗？在此要提醒大家，药酒并非普通养生饮品，更不存在护肝功效。错误饮用、自行泡制药酒，反而可能增加肝肾损伤风险。

药酒是传统中医调理方法之一，过去多用于风湿痹痛、寒湿困阻等问题的辅助治疗，主要发挥驱寒祛湿、舒筋活络等作用，并不是用来保养肝脏。

药酒由“药”和“酒”两部分组成。从“酒”的角度来看，中医认为酒性温热，具有通行血脉、散寒除湿的作用，但同时也属于湿热

之品。对于湿热体质人群，饮用后可能加重身体不适。从现代医学角度看，酒精进入人体后，需要经过肝脏代谢。长期或过量饮酒，会增加肝细胞代谢负担，可能诱发脂肪肝、酒精性肝炎，甚至进一步发展为肝硬化。

除了酒精因素，药材选择也是药酒安全的重要环节。不少人喜欢根据网络配方或民间经验自行搭配药材泡酒，常见的有藤类药材、蛇类药材、人参、枸杞等。但中药讲究辨证施治，每种药材都有自身的性味特点和适用范围，并非人人都适合。如部分祛风湿类药材偏温燥，主要用于寒湿痹阻导致的关节疼痛等问题。如果湿热体质的人群盲目饮用，可能导致体内湿热加重，出现口干口苦、咽喉不适、大

便黏腻等表现。中药不是简单的“补品”，药材越多并不代表效果越好。药酒需要根据个人体质和具体情况辨证使用，自行搭配药材不仅可能无效，还可能带来健康风险。

还需提醒的是，家庭自制药酒还可能隐藏多重安全隐患。比如有些人会自行采摘野生植物泡酒，但部分植物外形相似，容易误采误用，一些来源不明的药材可能含有有害成分，长期饮用易造成肝肾损伤。另外，很多人认为药酒“年份越久越有效”，实际上并没有科学依据。药材长期浸泡后，成分可能发生变化，并不意味着药效增强。

湖南中医药大学第二附属医院脾胃病科（消化内科）副主任
主任医师 祁双林
通讯员 陈安妮

马年话“马药”⑥

马陆：路边的千足虫，
也是味中药

马陆又名千足虫，它的名字里带“马”，是因为古人观察到它百足齐动时，爬行姿态颇有几分马奔跑的劲头，再加上它繁殖快、数量多，“陆”有“众多”之意，故而得名。《神农本草经》里早有记载，称它“一名百足”，是古代常用的驱虫、解毒药材。

马陆的外形很有辨识度：身体长圆形，一节一节的，每节还带着条纹，绝大多数体节生有两对足，一旦被触碰，会立刻蜷缩成螺旋状装死，有的能分泌出有臭味的有毒汁液，连家禽都不敢靠近。它体色多样。常见的有棕色、灰色和黑色。马陆常被误认为蜈蚣，区分很简单：马陆身体圆、爬得慢、绝大多数体节生有两对足，受惊蜷成圆环；蜈蚣身体扁、跑得快、第二节开始每节有一对足，会主动攻击。最关键的是，马陆没有毒颚，不会主动咬人。

关于马陆，民间流传着“装死逃生与药用发现”的小故事：古时候有个郎中上山采药，无意间看到一只马陆被蚂蚁围攻，瞬间蜷缩装死，等蚂蚁散去后又恢复活动。郎中觉得这虫子奇特，就带回家研究。后来村里有个村民长了恶疮，久不收口，郎中尝试将马陆烘干研末，调上香油敷在患处，没想到没过几天，疮口就开始愈合。从此，马陆的解毒敛疮功效就被传开了。

马陆性味归经：味辛，性温；有毒；分类：泻下药-攻下药。功效：破积，解毒，和胃。主要用于治疗癥瘕积聚、痞满腹胀、痈肿疮毒等症。古典著作中有记载：《本经》：主腹中大坚癥，破积聚，瘕肉恶疮，白秃。《别录》：疗寒热痞结，胁下满。《纲目》：辟邪疟。《分类草药性》：治一切痒疮，敷鱼口疳毒。《贵州民间方药集》：治麻风，去风湿。

具体的药方为大家例举几例：

- ①治鼻息肉：马陆醋炙研末，棉花蘸塞鼻孔中。（《泉州本草》）
- ②治蛾子：马陆、鲜赤葛。共捣烂，敷颈部。（《四川中药志》）
- ③治一切疮毒：马陆、滚山珠、癩疙宝、乌梢蛇、壁虎、蜈蚣。共以桐油熬膏，外贴。（《四川中药志》）

要提醒的是，马陆毒性较强，现代临床基本以外用为主，极少内服；外用时研末调敷患处即可，绝对不能接触眼睛、口腔等黏膜部位。另外，它的分泌物可能引发皮肤过敏，处理时一定要做好防护，务必在医生指导下使用，切勿自行尝试。

长沙市中医医院
(长沙市第八医院) 药学部
副主任中药师 陈秋香