

熬夜 = 慢性发胖

你的脂肪都是深夜悄悄长出来的



很多人减肥都知道要“管住嘴、迈开腿”，却忽略了那个最轻松的方法——好好睡觉。你是否也有过这样的困惑：明明吃得不多，体重却悄悄上涨？其实，这很可能是因为你熬的夜太多了。睡眠不足，正在从生理层面“主动催胖”。

激素失衡： 食欲开关彻底失灵

我们的身体里有两位调控食欲的大臣——瘦素和饥饿素，瘦素负责传递饱腹信号，让你不想吃；饥饿素则负责发出饥饿警报。当你睡眠充足时，两者配合默契。但一旦熬夜或睡不够，体内的激素平衡就会被瞬间打破——抑制食欲的瘦素水平大幅下降，而刺激食欲的饥饿素飙升。大脑会不断收到“我很饿”的信号，并且会疯狂渴望炸鸡、奶茶等高糖高油的食物。这就是为什么深夜的你，总是比白天更馋的原因。

代谢受损： 身体开启“囤脂模式”

夜间是人体修复和脂肪代谢的黄金期。长期熬夜会让身体的基础代谢率降低，就像一台运转缓慢的发动机，摄入的热量无法被及时消耗，只能转化为脂肪堆积起来。此外，睡眠不足还会导致胰岛素敏感性下降，血液中的糖分难以转化为能量，反而更容易变成脂肪，尤其喜欢囤积在腹部，形成顽固的大肚腩。

压力加持： 皮质醇催生“过劳肥”

熬夜对身体来说是一种巨大的压力源。为了应对这种压力，肾上腺会持续分泌一种叫皮质醇的压力激素。长期居高不下的皮质醇不仅会分解肌肉，还会进一步刺激食欲，并指挥身体把多余的能量优先储存为内脏脂肪。这就是很多上班族越忙越累、反而越胖的核心原因。

睡得少，减的全是肌肉

研究发现，在同样的节食条件下，睡眠充足的人减掉的主要是脂肪；而睡眠不足的人，减掉的更多是宝贵的肌肉。这意味着熬夜减肥不仅效率低，还容易把自己变成易胖体质。

如何靠睡觉稳住体重

1. 规律作息：尽量在晚上11点前入睡，保证每晚7~8小时的高质量睡眠。
2. 固定节奏：每天保持固定的睡觉和起床时间，周末也不要大幅赖床，维持生物钟的稳定。
3. 睡前放松：睡前1小时放下手机，可以通过泡脚、冥想或阅读来放松身心，提高睡眠质量。

湘南学院附属医院 刘志萍
副主任医师 刘力

天天戴降噪耳机， 会不会损伤听力？

“第一批降噪耳机受害者”冲上热搜后，不少人开始担心：天天戴降噪耳机，会不会损伤听力？其实，真正伤耳的，往往不是降噪耳机本身，而是不少人长期忽视的使用习惯。

耳鼻喉科医生表示，很多人觉得降噪耳机更伤耳，其实恰恰相反。在地铁、公交等环境里，普通耳机往往需要更大的音量去盖过噪声，而降噪耳机能够降低环境噪音，让人用更低的音量听清内容。从这个角度来说，它反而有一定护耳作用。

真正的问题在于，降噪带来的安静感太舒服了。很多人沉浸其中，不知不觉就连续佩戴数小时，而长时间高音量刺激，会损伤耳蜗毛细胞，而这种损伤往往不可逆。

相比“降噪有害”这种说法，更值得警惕的，其实是现代人越来越依赖耳机的生活方式。有人从通勤到工作、运动，再到睡前听歌，耳朵几乎没有真正休息的时候。

科学使用耳机，关键还是控制音量和时长。医生建议遵循“60-60原则”：音量不超过最大音量的60%，连续使用不超过60分钟，每小时让耳朵休息一会儿。同时，安静环境下没必要一直开启降噪模式，户外行走时也尽量不要完全隔绝环境声音，以免影响安全。

如果已经出现耳鸣、耳闷、听声音发沉等情况，就应及时停止使用耳机，必要时尽早就医检查。

邓琳

护发油 真的能养头发吗？

头皮干燥瘙痒、头屑反复、头发一梳就断，不少人开始尝试护发油护理。护发油源于传统养发理念，如今已成为许多人日常护发的一部分。虽然目前并没有充分证据证明护发油能直接促进头发生长，但它能够改善头皮和发丝状态，减少断发，让头发看起来更浓密、更有光泽。

护发油最大的作用在于保湿和保护。油脂可以包裹发丝，帮助锁住水分，减少毛躁和分叉，让头发更加柔顺亮泽。同时，适当按摩头皮还能促进局部血液循环，缓解头皮干燥、紧绷等不适。长期坚持使用，有助于减少断裂和损伤，更好地保留头发长度。

不同油类适合不同需求。荷荷巴油接近人体天然皮脂，适合头皮护理；椰子油能够减少蛋白质流失，适合发量较多、发质干枯的人群；摩洛哥坚果油保湿效果突出，可改善干燥毛躁；迷迭香油常用于头皮护理和改善发量，但需稀释后使用；蓖麻油质地较厚，更适合极度干燥的头皮和发丝。

使用护发油时，建议在洗发前进行。将少量油均匀涂抹于头皮或发中、发尾，轻轻按摩后停留30分钟至数小时，再用洗发水彻底清洗。对于容易断发的人，可重点护理发中和发尾，而非头皮。

需要注意的是，护发油并非人人适合。头皮屑较重、脂溢性皮炎患者应谨慎使用，因为过多油脂可能加重头皮酵母菌繁殖，导致瘙痒和脱屑加重。细软发质人群也容易出现头发油腻、扁塌的问题，应选择轻盈型产品并控制用量。首次使用新的护发油时，最好先进行皮肤测试，确认不过敏后再用于头皮。

刘笛

别让久坐“偷走”健康

在快节奏的现代生活里，“久坐”成了绝大多数人的日常状态：上班族朝九晚五对着电脑伏案工作，学生党长时间坐着刷题学习，老人、年轻人闲暇时窝在沙发上刷手机、看电视……很多人觉得，坐着休息是放松身体。殊不知，久坐早已被世界卫生组织列为十大致死、致病的危险因素之一，堪称“温柔的健康杀手”，悄悄侵蚀着我们的身体。

久坐不动， 身体会遭遇哪些“隐形伤害”

1. 损伤颈椎腰椎，诱发慢性疼痛；
2. 拖累代谢，诱发肥胖与慢性病；
3. 影响消化功能，肠胃问题

频发；

4. 危害下肢循环，引发血管问题。

打破误区： 这些“久坐补救方式”没用

1. 误区一：久坐后揉一揉、捶一捶就好。短暂的按摩只能缓解肌肉表面的紧张，无法改善血管压迫、器官代谢受损的根本问题。
2. 误区二：周末集中运动就能抵消久坐伤害。研究表明，长期久坐后，即便周末进行高强度运动，也无法完全弥补工作日久久坐带来的健康损伤，“静态生活+突击运动”的模式并不科学。
3. 误区三：坐直了就不会伤身体。即便保持标准坐姿，长时间静止不动，依然会压迫血管、降低代

谢，只是损伤程度稍轻，并非完全无害。

科学防护：

简单几招，远离久坐伤害

1. 牢记“1小时起身原则”，每天坐满1小时，必须起身活动3~5分钟。
2. 调整坐姿，减少身体损伤，腰背挺直，头部与身体保持一条直线，眼睛平视电脑屏幕，肩膀放松不耸肩，膝盖自然弯曲呈90度，双脚平稳踩地。可以在腰部垫一个靠垫，支撑腰椎生理曲度，减轻腰部压力。
3. 日常多做简单拉伸，如颈椎拉伸、腰部拉伸、下肢拉伸等，缓解肌肉紧张。

湖南省康复医院 唐阳