

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2248期 2026年第10期
■ 2月3日 星期二
■ 周二、五出版本期8版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份3元

日晒半小时 睡前少刷屏 作息要规律 调顺生物钟,身心少得病

受访专家: 解放军总医院第一医学中心肾脏病医学部主任医师、教授 谢院生

本报记者 邱越

身体的“时钟”一旦开始错乱,健康的“红灯”就会悄然亮起。近日,解放军总医院第一医学中心肾脏病医学部谢院生教授团队,在国际权威期刊《全球健康杂志》发表一项重要研究成果,提示昼夜节律综合征,是导致中老年人发生躯体、心理及认知多重共病的关键“上游”风险因素。

生物钟紊乱增加共病风险

上述研究对8262名45岁及以上、无相关共病的中国中老年人进行了长达7年的追踪随访。研究发现,与生物钟健康的人群相比,患有昼夜节律综合征的中老年人,发生“躯体-心理-认知”三重共病的风险增加48%;发生“心理-认知”双重共病的风险增加38%。涉及的代谢、睡眠或情绪异常的指标越多,未来患复杂共病的可能性就越大。

谢院生介绍,生物钟是人体内由大脑调控的精密计时系统,是真实存在于体内的“生理装置”。健康的生物钟,本质是身体的内在时钟与自然昼夜同频,作息、生理、行为形成稳定的循环,能让身体在“活动时高效、休息时充分”,最终体

现为精力充沛、代谢正常、情绪稳定、免疫力良好。

生物钟就像身体内部的“总调度”,昼夜节律综合征就是“调度系统”故障后出现的一系列连锁反应,如中心性肥胖、血压升高、高密度脂蛋白胆固醇偏低、甘油三酯升高、血糖升高、睡眠时长异常和抑郁症状等。只要满足以上7项中的4项,就可以初步判断为昼夜节律综合征。

三条通路招来疾病

为何生物钟乱了会导致多种疾病“组团”来袭?谢院生用“三条隐秘通路”解释这一机制。

“炎症通路”首当其冲。生物钟失调会引发免疫和代谢紊乱,导致体内出现系统性炎症反应,这种炎症反应不同于感冒发烧,而是一个无菌性的代谢和免疫性炎症。肥胖、糖尿病等都属于这种炎症性疾病,这种炎症状态既会损伤血管,导致心脏病,也会损伤神经,造成认知障碍。

“脑部通路”值得警惕。睡眠中断是昼夜节律综合征的核心表现。大脑在睡眠时会通过类淋巴系统清除神经毒性废物,而生物钟紊乱、

睡眠结构受损会让大脑的“清洁工”罢工。脑部废物堆积不仅会增加认知衰退风险,还可能加剧胰岛素抵抗风险。

“激素通路”不容忽视。昼夜节律综合征带来的抑郁表现与下丘脑-垂体-肾上腺轴的过度活跃有关,其过度活跃会导致皮质醇水平长期升高。皮质醇是人体必需的激素之一,但皮质醇过多会伤害大脑,进而影响认知。

生活处方稳住昼夜节律

“守住健康的生物钟,就是守住中老年健康的底线。”谢院生表示,昼夜节律综合征是一个反映中老年身体状况极佳的预警雷达,其发现为慢病防控提供了新思路。“在中老年人群出现共病前,通过筛查昼夜节律综合征来识别高危人群,就能在‘上游’阻断疾病的发生,干预方式也应从单纯的药物治疗,转向推广‘昼夜节律处方’,进行生活方式干预。”

谢院生提出三条具体可行的生物钟守护建议:

顺光养生,早晚有别。光是调节生物钟最强大的信号。建议每天在户外接触30~60分钟的自然光,上午

的阳光更佳。晚上应远离各种屏幕发出的蓝光,尤其睡前1~2小时要尽量减少手机等电子屏幕的暴露。

作息规律,贵在坚持。睡眠是生物钟修复身体的最主要方式,建议中老年人尽量保证每晚6~9小时的睡眠,避免熬夜。比睡多久更重要的是规律性,每天尽量在固定时间上床和起床,即使是周末和节假日也不要随意打乱节奏。

关注情绪,及时疏导。情绪失调是昼夜节律综合征的重要组成部分,也是导致认知衰退的推手。老年人应警惕长期的情绪低落、焦虑或兴趣丧失。如果情绪问题持续超过两周,应及时寻求专业帮助,不要将其简单视为“心情不好”,它可能是生物钟紊乱的早期信号。

谢院生表示,过去体检主要看血压、血糖、体重等指标,现在建议将睡眠质量和情绪健康也纳入常规的健康关注范畴。睡眠好不好、心情好不好,应该与血压高不高获得同等重视。在管理慢病时,要从单一的控制指标,转向对“睡眠-情绪-代谢”的综合管理,这样才能真正从源头上预防多重共病的发生。



近日,关于大批中成药将退出市场的报道引发关注。根据国家药监局2023年发布的《中药注册管理专门规定》,2026年7月1日起,中成药说明书中禁忌、不良反应、注意事项仍标注“尚不明确”的,再注册申请将依法不予通过。

国家药监局中成药再注册新规,剑指说明书“尚不明确”乱象,倒逼企业重视用药安全。说清楚讲明白,是中药企业高质量发展必须迈过的一道槛。

明确不良反应 促进中成药发展

杨海丹

政策落地的“适配性”难题同样值得关注。西药讲究单一成分、精准靶点,而中药成分复杂,协同作战。尽管中医与西医学本是两套不同的理论体系,但中药和西药的不良反应同样会对人体造成伤害。

如何把尚不明确的不良反应讲清楚?照搬西药方法,可能投入巨额成本也无法找到真正的症结所在,容易陷入“做不出数据就退市”的困境,许多临床验证有效的老药只能让患者望眼欲穿。

中医药是中华民族的瑰宝,中药的标准要姓“中”。明确中成药不良反应,既要依托千年临床经验,又要结合循证医学研究,实现优胜劣汰。尊重几千年的经验是传承,用好现代评价手段是创新。在传承中创新,在创新中传承,才能切实把中医药这一宝贵财富继承好、发展好、利用好。

北京试点互联网诊疗首诊

2月1日,首都医科大学附属北京儿童医院和首都医科大学附属首都儿童医学中心的儿童生长发育专业、儿童营养专业、儿童皮肤疾病专业已开启线上首诊服务。

据国家卫生健康委批复,自2026年1月起,北京市率先启动为期一年的互联网诊疗首诊试点工作。患者可在上述两家医院的三个专业预约互联网诊疗首诊。试点医院可以为患者提供线上预问诊、线上诊疗、药品配送等服务。此前,互联网诊疗限于常见病、慢性病的复诊,患者必须出具在实体医疗机构的相应就诊记录。

为何这两家医院“打头阵”?北京市卫生健康委表示,北京优质医疗资源集中,统筹考虑医疗机构综合管理能力、互联网复诊量及

工作经验、外地患者就诊情况与规模、医师服务能力等进行确定。

为何是这三个专业?北京市卫生健康委解释,结合患者就医需求,考虑兼具外地患者诊疗量大、互联网诊疗风险可控两个重要条件进行综合评估。另有业内儿科专家表示,这些专业的患儿一般病情相对稳定、诊断更多依赖问诊和视觉信息,如皮肤照片等。

患者可通过微信搜索“北京儿童医院”小程序或“首都儿童医学中心”公众号,点击进入“互联网医院”板块,按照提示选择标有“首诊”字样的号源或科室预约首诊号。

编辑整理



2026年全国春运启动

2月2日,2026年全国春运启动,一趟趟列车承载着旅客归家的期盼。0时40分,北京地区春运首趟始发列车——由北京西开往南昌的K4069次列车从北京西站平稳驶出。今年春运,北京西站聚焦老年、儿童等重点群体需求,对“036”爱心候车室进行功能升级,在第8候车室门口增设标准化母婴室,并为需要帮助的无陪伴老人、孕妇提供“一对一”全程引导帮扶。2026年春运将于3月13日结束,为期40天,预计春运期间全社会跨区域人员流动量将达到95亿人次。图为踏上春运路的旅客们。 本报记者 牛宏超摄

本期导读



权威医生在身边

02版 把春天“卷”进美食里

04版 聊家常滋养身心

05版 国医大师的“养生家规”

06版 一根好拐杖安全有保障