

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2258期 2026年第20期
■ 3月20日 星期五
■ 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

平衡激素 控制食欲 维稳血糖 控体重先要睡好觉

受访专家: 北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任 韩芳 副主任 董霄松

本报记者 张瀚允



3月18日,北京大学人民医院呼吸睡眠医学科副主任董霄松为患者做睡眠监测。 本报记者 牛宏超摄

明明吃得不多、动得不少,体重却纹丝不动;总是控制不住食欲,情绪一差就暴饮暴食……减不下来的体重,问题可能出在睡眠上。睡个好觉,是体重管理的关键一步。3月21日是世界睡眠日,让我们一起用好睡眠,养成好身材。

睡不好长肥肉

在北京大学人民医院呼吸睡眠医学科病房,医生的监控屏幕上跳动着一行行脑电波数据。体重200斤的王先生因睡眠呼吸暂停综合征,正戴着监测设备,接受多导睡眠监测。

“在诊室里,肥胖伴随睡眠问题的患者很常见。”北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳告诉记者,肥胖与睡眠有千丝万缕的联系。肥胖会扰乱正常内分泌和新陈代谢,是导致睡眠障碍的重要因素。例如,肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的重要诱因之一,王先生就属于这类患者。

失眠问题反过来会加剧肥胖。英国研究团队发表在《睡眠》杂志上的一项研究显示,每天睡眠不足6小时的人群,肥胖发生率比睡7~9小时的人高出55%。“连续两周以上睡眠不足或失眠,相当于身体增加约500克脂肪。”韩芳表示。

激素失衡是主因

睡不好、睡不够为何会影响体重?北京大学人民医院呼吸睡眠医学科副主任董霄松介绍,这是因为打乱了身体里的“激素密码”。

激素失衡。褪黑素是调节人体昼夜节律的关键激素,受光照影响,引导身体遵循“日出而作、日落而息”的自然规律。然而,长期熬夜、睡前使用电子产品等行为,会因蓝光、人工光照抑制褪黑素正常分泌,导致睡眠周期紊乱、深度睡眠减少,进而影响食欲、代谢、内分泌等的多种激素水平失衡,甲状腺功能、胰岛素敏感性等也可能因此受到间接影响,提升肥胖风险。

放大食欲。人体有两种激素参与食欲调控:一类是抑制食欲的瘦素,由脂肪细胞分泌,向大脑传递“已饱腹”的信号;另一类是促进食欲的饥饿素,由胃黏膜细胞分泌,激发进食欲望。睡眠不足,无论时长不足还是质量不佳,都会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加,使人更易感到饥饿,更倾向于选择高糖、高能量食物。长此以往,大脑还会对瘦素产生“抵抗”,即便瘦素水

平正常,也无法有效传递饱腹信号。

扰乱血糖。当睡眠不足时,身体会误判自己处于“应激状态”,促使皮质醇过度分泌,使人保持警觉与紧张。同时,胰岛素敏感性下降,出现胰岛素抵抗,导致夜间血糖升高、代谢紊乱。这不仅增加糖尿病风险,也为脂肪堆积创造了条件。

因此,睡不好觉不仅无益于减重,反而可能成为体重增加的“隐形推手”。

如何睡个好觉

“‘躺瘦’其实是存在的,睡得好更容易瘦下来。”董霄松表示,无论是主动熬夜还是被动失眠,对身体的伤害是相同的。对于正在减重的人来说,睡眠不足的负面影响,甚至可能抵消饮食控制和积极运动带来的正面效果。想要睡个好觉,可以从以下几方面入手:

养成规律作息。很多人工作、学习压力大,习惯通

过熬夜来补偿自己,殊不知这是在消耗健康。尽量在固定时间睡觉、起床;周末补觉要适度,起床时间不要晚于平日的2个小时,午睡控制在30分钟到1小时内,以免影响当晚入睡。

白天勤做运动。睡前3~4小时不建议进行剧烈运动,最好把运动安排在白天,进行户外有氧活动,既能帮助减重,又能通过晒太阳调节生物钟。

睡前不要暴食。减重期间往往伴随饮食控制,睡前既不宜饥饿难忍,也不宜暴饮暴食。可在睡前两小时适量进食清淡食物,之后尽量不再进食,让大脑接收到“该休息了”的信号。

质量胜过时长。成年人每日通常需要6~9小时睡眠,但个体差异较大,以醒来后是否精力充沛为标准即可。如果早上醒来感觉精神饱满,即使时长不足8小时,也是好睡眠。一觉睡到自然醒是理想状态,如果中间醒1~2次,但能很快再次入睡,也是优质睡眠。

失眠也别焦虑。对于失眠人群,尤其是入睡困难者,越睡不着越容易焦虑,“只剩几个小时可睡了”“明天肯定没精神了”这类负面认知只会让情况恶化。睡不着不妨起来喝杯水,在屋里走走,做做深呼吸,让身体放松下来,而不是躺在床上与睡眠“斗争”。

积极寻求治疗。如果存在长期失眠、打鼾严重、睡眠呼吸暂停等情况,要重视并及时就医治疗,避免影响健康和减重效果。

优化免疫规划 守护儿童健康

王艾冰

数十年来,乙型肝炎、脊髓灰质炎等疫苗的免费接种,让无数孩子远离疾病威胁。“十四五”期间,我国建成了世界上规模最大的疾病预防控制体系,适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率持续保持在90%以上。

随着疾病谱的变化,推动更多新疫苗纳入免疫规划,日益成为社会关切的民生大事。例如,b型流感嗜血杆菌、肺炎球菌,是威胁孩子健康的“狠角色”,能引发肺炎、脑膜炎等重症;水痘传染性极强,在幼儿园、小学很容易暴发流行。针对这些问题,国家疾控局已明确表示,未来会优先将疾病负担重、成本效益高、国际有共识的疫苗纳入免疫规划。

免疫规划是一项功在当代、利在千秋的事业。纳入免疫规划的疫苗一头系着儿童群体的免疫屏障,一头连着民生账本的精细考量。期待未来“疾病负担—成本效益—财政能力”的科学评估机制愈加完善,定期梳理高危害、高负担传染病,优先将技术成熟、性价比高的疫苗纳入免疫规划。同时,强化财政投入的精准性,通过国产疫苗研发、集中采购降低成本,让越来越多的疫苗能真正惠及每个孩子和家庭。

本期导读



权威医生在身边

04版
脸上有三个“舒心穴”

05版
一名外科医生的“指尖修行”

06版
机器人“上岗”护养老

07版
心情不好,骨头变脆

吹风机热疗切勿盲目用

可缓寒症不适 谨防局部烫伤

本报记者 王宁



近期,常用的吹风机在社交媒体上被夸成“保健神器”。有博主表示,用吹风机热风刺激头部、脖子、后背、脚部的一些穴位,可缓解受寒导致的头痛、咳嗽、肩颈酸痛、痛经等不适。

浙江省名中医、浙江

省立同德医院中医内科主任周天梅表示,吹风机之所以在某些情况下能缓解不适,关键在于其发出的热能。中医讲究“寒者热之”,对于由风寒、寒湿引起的症状,如受凉后头痛、女性寒性痛经、腰部冷痛等,适当热敷或热吹确实可起到温经散寒、疏通经络的作用。但吹风机

只能作为临时缓解寒症不适的辅助手段,不能替代正规中医外治或内服治疗。

河南省中医院肿瘤二病区副主任医师郭军辉提醒,并非所有疾病都适合吹风机热吹,一些热症使用吹风机反而可能加重病情。例如,患者头痛是肝火旺盛或风热感冒所致,表现为面红目赤、口舌生

疮、咽喉肿痛、大便干结、失眠烦躁等,若再用热风吹可能加剧不适。热风温度高、风力强,吹的时候距离太近或时间过长,还容易造成局部烫伤,须谨慎操作。使用吹风机,应保持20厘米以上距离,每次吹风不超过5~10分钟,以局部微热、舒适为度,避免灼热感出现。