

熬夜让人变“臭”

每当熬夜、通宵加班的时候，第二天总觉得脸色不好，身上还有股异味。医生指出，熬夜后，可能会让人出现“疲劳臭”。“疲劳臭”经常出现在皮脂腺集中的部位，如腋下、前胸、后背、颈部。

熬夜后，身体还会出现这些变化：
熬夜导致肝脏功能受损“疲劳臭”与汗臭产生的机制不同，它不是由皮肤表面的细菌分解汗水形成的异味，而是体内的“氨”在作怪。

在健康状态下，肝脏会分解身体处理蛋白质时产生的氨，被分解的氨会随着尿液代谢掉。如果人长期处在疲劳状态，肝脏会疲惫不堪，分解氨的能力减弱，残留在体内的氨随着血液流窜到皮下，只能跟汗一起排出，就会形成一股刺鼻的臭味。

熬夜加速身体出油 熬夜会提高雄激素水平，这些激素可都是给皮脂腺加油的一把好手。油脂本身就容易被氧化，出现异味，再加上油兮兮的环境很适合微生物繁殖、饱餐，它们活动时分解出来的东西，就让味道更奇怪了。

熬夜导致明显口臭 每天早上起床，嘴里会有臭臭的味道，其实这很正常，晚上唾液分泌会减少，冲刷、清洁的能力变弱了，就更方便细菌在嘴里“安营扎寨”，臭臭的味道就来了。如果经常熬夜、睡不好，这个臭味可能就会更加明显。

——健康时报

睡前5个习惯 肚子容易长肉

脂肪堆积和基因有密切关系，有些人天生就易胖肚子，除了先天因素，肚子上的肉是在不经意中长的，生活中很多小事都会增加内脏脂肪。睡前这5个习惯易胖肚子：

喝牛奶 牛奶含大量脂肪，睡觉后人体新陈代谢变慢，大量脂肪在胃肠道消化后吸收入血，并储藏起来，尤其是腹部。

有研究显示，如果每晚睡前喝350克牛奶，6个月内将增加5.5公斤，喝脱脂牛奶则会增加2.7公斤。

玩手机 手机和电脑发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，干扰生物钟，影响夜间睡眠。睡眠不好，大脑需要能量，渴望糖分，身体为了让大脑保持清醒，容易过度摄入含糖食物。

此外，睡眠不足还会影响内分泌，减慢新陈代谢，从而增加体重。

喝咖啡 美国《临床睡眠医学杂志》上发表的一项研究显示，睡前6小时摄入咖啡因会影响夜间睡眠，增加体重。

熬夜追剧 夜晚长时间观看电视与摄入更多热量紧密相关，熬夜追剧会让人吃更多不健康的垃圾食品，如薯片、辣条等。

晚餐吃太晚 晚餐应在睡前3小时或更早完成。睡觉时，身体会停止消化，如果胃肠中有食物，就会将身体的注意力从修复身体转移到消化食物上。如果食物热量没得到充分消耗，最终就会变成腹部脂肪。

——生命时报

为孩子长高，菜里加“增高药”

医生：过早促进骨骺线闭合，会适得其反



1 担心儿子长不高，特制“长高餐”

近日，演员邓莎给儿子饭里加增高药的微博热搜，引起了网友们的广泛议论和关注。

邓莎在个人视频中自曝，儿子今年11岁，身高146厘米。为了让孩子长个子，她特意制作了一道山药炖排骨，

随后将“增高药”撒进菜里，称其为“长高餐”。

儿科专家、浙江省中山医院党委书记马慧娟主任医师，对这种做法表示不赞同，并提醒各位家长千万不要盲从。

马慧娟说，孩子的身高其实是“七分天注定，三分靠打拼”。主要由遗传决定，其次，内分泌、营养、环境、疾病及社会、心理因素等多种因素都会影响最终身高。

2 “增高药”目前不存在

“有直接促长作用的口服‘增高药’目前是不存在的，有些家长对孩子的身高预期过高，会让孩子吃一些膳食营养补充剂，也有一些厂家打着‘增高药’的幌子，实际上是添加了违禁的药物，短期内有促增高效果，但过早促进骨骺线闭合，会影响成年最终身高，甚至出现其他副作用。”马慧娟强调，儿童在生长发育期需要均衡营养，可以在身高快速增长期比如婴儿期、幼儿期、青春期适当补充维生素D，如果从日晒和食物中获得不够充分，就可以服用

外源补充剂。

至于演员邓莎儿子11岁，身高146厘米，马慧娟表示，按照儿童标准身高对照表，这属于正常身高，家长要正确认识儿童的发育规律，避免因过度焦虑而寻求过度治疗。

对偏离正常水平的儿童需要寻找原因，给予适当的营养、运动、睡眠等生活方式调整指导和必要的医学干预。

那么，哪些孩子的身高问题要重视？

马慧娟介绍，不同年龄、不同季节的生长速率不同，依据《儿童体格发育评估与管理临床实践专家共识》，考虑以下情况为生长缓慢：小于3岁的儿童每年长高速度小于7厘米；3岁至青春前期儿童每年长高小于5厘米；青春期儿童长高速度小于6厘米。女童7.5岁前出现乳房发育或10岁前出现月经初潮、男童9岁前出现睾丸增大等，可能提示性早熟，这些情况都建议带孩子到医院检查生长发育。

3 睡好、运动好很重要

不少家长发现，孩子春夏季节长得很快，秋冬季节长得慢，有什么办法可以保持住长速吗？孩子过敏、鼻炎、支气管炎、哮喘，秋冬季节容易反复发作，会不会影响长高？

马慧娟说，秋冬季节因新陈代谢减慢，孩子的长高速度相对春夏季放缓，是正常的，此外，偶尔的感冒咳嗽

不会影响生长发育，不需要过度担心。如果过敏性鼻炎反复发作、长期腺样体肥大、鼻塞严重导致孩子睡眠受到影响等，就可能引起生长激素分泌不足，影响孩子长个。

“睡眠的质量和生长激素的分泌呈现正相关的关系，睡眠质量好，深睡眠时间长，生长激素分泌就充分。因

此，孩子晚上早点睡，睡得好很重要。”马慧娟表示，每天户外运动也有助于孩子长高。有研究表明，经常运动的孩子，比不运动的同龄儿童平均高出4厘米—8厘米。秋冬季节，在温度适宜情况下建议进行户外活动，以跳跃、摸高、打篮球等运动为主。

据长江日报

喜欢吃肉喝酒，半年内两次中风

医生：不良生活习惯是颈动脉斑块形成的危险因素

短短半年内，44岁的广州男子两度中风。背后的原因竟是血管重度堵塞，而这和他无肉不欢、钟情烟酒的生活习性紧密相关。

最终，医生为他做了手术，从他的颈动脉内剥出一块形似“脱壳虾”的斑块。医生提醒，高血压、高血脂、糖尿病以及吸烟、酗酒等不良生活习惯要改正。

半年两次中风

去年，陈先生感到左手手指麻木，在当地医院被诊断为轻微中风。出院后，他并未严格按照医嘱进行规律用药，而是抱着侥幸心理，时断时续地服药。更糟糕的是，他不仅没有戒烟，反而烟瘾加重，每天至少两包烟。

近日，陈先生连续数日出冷汗，起

初误以为是感冒。并且，他突然发现左脚无法动弹，左手活动欠灵活——他又一次中风了。为寻求进一步诊疗，他来到广东三九脑科医院。

从颈动脉中取出“脱壳虾”

该院副院长鲁明接诊了陈先生。根据相关检查，鲁明发现陈先生的左侧颈内动脉重度狭窄，几近闭塞；右侧颈内动脉已经完全闭塞。颈动脉狭窄是引起脑梗死的主要原因之一。

完善相关检查后，鲁明带领神经外科团队决定先为陈先生行左侧颈动脉内膜剥脱术，确保大脑基本的血供正常。最终，鲁明从他的颈动脉中取出一块酷似“脱壳虾”的斑块。

颈动脉狭窄主要是由动脉粥样硬化斑块引起，通常在老年人群中较为常见。鲁明介绍，对于正值壮年的陈先

生而言，发病原因与其长期的不良生活习惯、饮食习惯密切相关。

有不良生活习惯易中风

在过去20多年里，陈先生的生活充满了肉食和酒精。他坦承，自己可谓无肉不欢，尤其偏爱动物皮及煎炸食品，晚上常吃烧烤、喝酒，一天一斤酒是常有的事，“什么酒都喝，喝了酒才能睡得着”。

鲁明指出，高血压、高血脂、糖尿病以及吸烟、酗酒等不良生活习惯都是颈动脉斑块形成的危险因素。颈动脉被斑块堵塞后会导致颈动脉内径变窄、血流受阻，进而引起中风。他强调，健康的生活方式对预防此类疾病至关重要，提醒大家要戒烟限酒，并坚持低盐、低脂、低糖饮食。

据广州日报