

# 35岁程序员因熬夜导致脑干出血

有个时段是“睡眠黄金时间”，一定要睡觉

近日，浙江杭州35岁的程序员吴先生因长期熬夜，导致脑干出血，昏迷了15天。经过紧急救治后，吴先生脱险。他后来在接受媒体采访时说，自己每天早晨7点起床，凌晨一两点睡。

脑干作为人脑的重要生命中枢，一旦出血，常常导致严重残疾，甚至使患者成为植物人。

从瘫痪在床，到会走路、走好路，吴先生用了4个月的时间。他最新发布的视频称，“身体状态基本上跟生病前一样了。我每天坚持运动，自己也变得比以前更自信了”。



## 1 睡得晚和睡得少，哪种更伤身

有人睡得晚，还睡得少；有人习惯晚睡，然后故意晚起一会儿，这样能多睡一会儿，看似健康。实际上，这两种情况是半斤八两，都会使人身心俱疲。

	睡得少(<6小时每天)	睡得晚(凌晨后入睡)
短期伤害对比	记忆力、注意力下降	白天疲倦，晚上兴奋
	工作学习出错	生物钟紊乱
	情绪焦躁	情绪低落、烦躁
	免疫力下降	胃肠功能紊乱
长期伤害对比	脑细胞加速退化(老年痴呆风险增加)	抑郁症/焦虑症发病率增加
	肥胖概率增加	患癌风险增加
	高血压、心脏病风险增加	患糖尿病风险增加
结论	睡得少和睡得晚都伤身	
补救措施	规律作息，充足睡眠	

江苏省南京市中医院妇科主任医师于红娟指出，大多数人往往会有错误的认识，认为每天睡满8个小时就够了，不管是白天还是晚上。中医讲究“天人合一”，虽然熬夜一两次，身体可能不会有直接、明显的不适症状，但是会“暗耗精血”。

## 2 这个时段一定要睡觉

在中医看来，有个时间点是一定要睡在睡眠中的，即23:00到次日03:00。成年人惜命的最好方式就是睡觉。

河南省汝州金康康复医院院长宋兆普表示，年轻人熬夜看手机、玩游戏很伤身。他提醒，最起码23:00要睡觉。另外，子时(即23:00到次日01:00点)是中医所说的“胆经归位”的时候，这个时间一定要睡觉。

湖北省武汉市中心医院中医科主任全毅红曾发文表示，中医认为，子时和午时(即11:00到13:00)是一天中最适合睡觉的时段，在这个时段睡觉，能快速帮助人体修

复损伤、养精蓄锐，达到最佳状态。

错过子时、午时这个黄金睡眠时辰，可能导致面色发黄、皮肤粗糙、长斑、生白发等症状。

北京航天总医院健康管理中心医师董文辉说，通常，21:00或22:00，大脑开始分泌褪黑素。随着褪黑素分泌的增加，身体会出现睡意，提醒你该就寝时间到了。如果在22:00到次日02:00处于睡眠状态，就可以获得最佳的激素分泌和恢复效果。可以把这段时间称为“黄金时间”。

北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒建议，应该在22:00到23:00睡觉，最晚不要超过00:00，睡眠时间最好能维持在7个—8个小时。睡醒以后，精神状态饱满的话，就说明睡眠是健康的。

## 3 改善入睡健康，从这三点做起

### 1. 睡前90分钟不看电子产品

北京航天总医院健康管理中心医师董文辉提醒，褪黑素的分泌和光线关系密切，睡眠期间，卧室光照越暗，越有利于褪黑素的正常分泌。睡前应远离电子产品，电脑、手机等会发出蓝光，影响睡眠。因此，睡前90分钟内不接触这些电子产品，能让身体安稳地调节内部激素。

若还是想看手机，不妨试试“听代看”，选择一些睡前可以听的手机应用(即App)。

### 2. 最好睡前30分钟再上床

北京清华长庚医院耳鼻喉头颈外科主任医师叶京英介绍，对于睡觉这件事，也不要太焦虑。有些人一到晚上就早早洗漱完，躺在床上“酝酿”睡眠，效果却往往不好。

最好睡前半小时上床，或者有困意的时候再上床，并且要规律睡眠，不要今天21:00睡，明天00:00点睡。

### 3. 调整从早睡15分钟开始

你若原本习惯晚睡，现在正处在调

整睡眠的阶段，又觉得一下子改在22:00睡觉很难，不如试着先从比原来早睡15分钟—30分钟开始。

深圳市康宁医院睡眠医学科主管护师姚新平介绍，临床上所说的“重置生物钟节律”是一种时间疗法，通常需要人们调整上床和起床时间，每2天—5天做一次调整，直至获得期望的作息时间表。

比如一个人因睡眠不好，往往在03:00才能入睡，08:00起床，现在则先需严格固定在03:00睡，08:00起床，白天正常工作，不补觉；2天—5天后，可提前至02:30—02:45睡，仍然是固定在08:00起床；再过2天—5天后，提前15分钟—30分钟睡，仍然08:00起床……以此类推，直至恢复到失眠之前的睡眠节律时间。

此外，白天可以多晒太阳，定时适当运动，都能帮助我们慢慢拥有好睡眠。

当然，如果你因工作原因一直不得不晚睡，就别为此焦虑了。作为普通人打工人，可以先从争取早下班开始，一点点改变。

据健康时报



## 情绪低落讲道理无效

心情不好的人需要宣泄情绪的出口，也就是更需要倾听。如果他人贸然给出建议，会打断他们倾诉的过程。这种看似好心、善意的做法，可能阻碍对方的情绪宣泄，让人感到自己难被理解，进一步加重心理负担。人在感到失

落时，更需要无条件陪伴和倾听，以及精神或物质上的支持。安慰别人时一定要克制表达欲，耐心、认真地倾听对方叙述，不急于打断和判断，多说“我能理解”，提供情绪价值。

——生命时报

## 工作间隙发呆有利于保护大脑

人在心理压力较大的状态下，情绪和认知都容易出错。然而，发呆时，人脑意识活动减弱，大脑自动将自己与外界“隔离”，从而控制和降低了内部压力，让人体暂时处于一种相对舒缓的状态，是很好的精神调剂手段。

心理压力太大时，偶尔发呆，是大脑的自我保护，有利于它保持正常运转，不容易因超负荷而“宕机”。大脑放空时，人们停止了紧张的思考，并可以在这种安静的氛围中平复情绪。

——生命时报

### 健康小知识

#### 生气易伤甲状腺

你的气，会在甲状腺上留下痕迹。复旦大学附属华山医院心内科副主任医师、主任医师李剑表示，生气、紧张、焦虑等情绪可促使甲状腺激素和皮质醇过量分泌，导致内分泌失调。

有研究表明，易怒是甲状腺结节的潜在诱因。甲状腺组织和肾上腺组织增生，还会引发甲亢或者肾上腺增生等疾病。上海中医药大学附属龙华医院终身教授唐汉钧也表示，甲状腺疾病的发生，与平时工作、生活压力大，情绪紧张、焦虑、抑郁有密切关系。

已患有甲状腺疾病者更不能生气。中日医院中医外科主任医师仲元表示，甲状腺病人气、紧张或劳累时往往感到脖子更加憋闷、眼睛胀痛等，这是甲状腺激素水平随情绪起伏变化的结果。调查发现，75%以上的甲亢患者发病前都有情绪方面的诱因。

此外，女性甲状腺疾病的发病率几乎是男性的3倍—4倍，其中一个原因就是女性的情绪比男性更易波动。女性在青春期、妊娠期、哺乳期、月经期、更年期等阶段激素水平波动较大，可能过度刺激甲状腺。

——生命时报