

# 很多疾病的背后都是因为节律被打乱

## 该睡时不睡 睡眠节律紊乱

“一到假期就熬夜，一熬夜就到凌晨，全靠第二天白天补觉……”大三学生小许很苦恼，开学已经很长时间了，自己的睡眠状态却一直难以调整，晚上睡不着，早上起不来，白天上课时总是打瞌睡，记忆力也明显减退。

该睡的时间不睡，该起的时间起不来。如今很多年轻人，晚上舍不得睡，玩到深夜才睡觉很常见。短时间内的作息不规律一般不会造成太严重的后果，但是时间长了会造成睡眠昼夜节律紊乱。

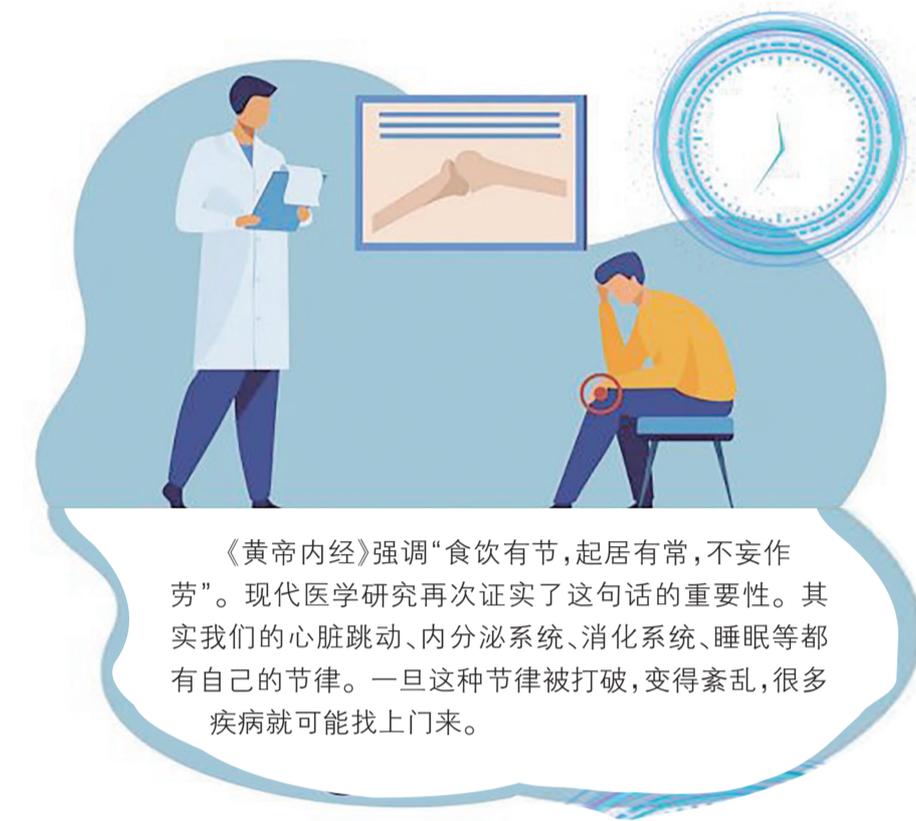
“从临床接诊情况看，青年群体中最常见的睡眠问题就是睡眠节律紊乱。从时间上来说，晚上11点到次日早上6点是最佳睡眠时间，尤其是晚上11点到次日凌晨3点，深度睡眠都集中在这个时段。但现在不少年轻人，在睡前使用电子产品，晚上12点以后还没有困意，于是继续打游戏或安排其他娱乐活动。渐渐地，身体对这种规律的记忆不断加强，一到这个时间，反而处于相对活跃的状态，于是更难入睡。等到困了想睡觉时已经是夜里两三点了，第二天睡醒时，可能到了上午10点以后甚至是下午。慢慢地，昼夜节律紊乱就形成了，变为晚上睡不着，白天醒不了。”银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶分析。

长期作息混乱、日夜颠倒会导致生物钟失调，对人体健康有严重损害。建议大家要按照生物钟的节律作息起居，尽量不要黑白颠倒，不要长期熬夜。

## 内分泌紊乱 全身遭殃

内分泌紊乱，是一个我们时常挂在嘴边、却很神秘的词。很多人长痘怪它，失眠焦虑怪它，“大姨妈”不来也怪它。其实，内分泌节律比较敏感，不良生活习惯、慢性疾病、不良情绪、营养不良等，都可能引起内分泌失调。

如果内分泌系统出现紊乱，健康



《黄帝内经》强调“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。现代医学研究再次证实了这句话的重要性。其实我们的心脏跳动、内分泌系统、消化系统、睡眠等都有自己的节律。一旦这种节律被打破，变得紊乱，很多疾病就可能找上门来。

就会面临威胁，如肥胖、色斑、青春痘、脱发、儿童性早熟、儿童身材矮小、女性不孕、脾气暴躁等。另外，糖尿病是内分泌代谢科最常见的疾病。

宁夏医科大学总医院内分泌专业主任医师雷晨分析：“人体的内分泌腺有自我调节功能，可以使人保持生理的动态平衡，但内分泌腺的这些自身调节功能一般会随年龄的增长而下降，从而导致内分泌失调。紧张状态和情绪变化如果持续存在，不能缓解，就会反射到神经系统，造成激素分泌紊乱。足够的营养是人体维持正常生理功能的基本保证，如今许多女性减肥过度，食物摄入量不足，导致营养不良，也会发生内分泌紊乱。另外，几乎所有垂体激素的节律都与睡眠和昼夜节律有关。因此，失眠、长期熬夜、昼夜颠倒的人群更易发生内分泌失调。”

总的来说，调节内分泌需从改善生活方式入手，饮食遵循以下原则：食物丰富多样；清淡少盐；多吃谷物、蔬果和薯类；同时多参加各种体育锻炼，增强体质；要有科学的生活规律，不要经常熬夜，以免破坏正常的生理规律；

要保持精神愉快，以免不良情绪影响到内分泌系统；预防感染疾病的发生。

## 心脏跳动乱了节拍 可能引发健康危机

人的一生中，心脏大约要跳25亿次至30亿次。正常人的心率是每分钟跳动60至100次。一旦心脏跳动乱了节拍，人体的供血受到影响，就可能引发健康危机。

作为身体的泵血中枢，正常情况下，我们的心脏就像勤劳的钟表一样，有节律地跳动着。然而，一旦它突然改变了节奏，就很可能是身体发出了警报。有的人在静息状态下心跳过快、心跳过缓，或者一会慢一会快，在医学上统称为心律失常，这就需要格外关注了。

银川市中医医院心病科副主任医师刘丽梅提醒：“长期缺乏运动或精神处于紧张状态的青壮年人群，高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病的人群，所有患心脏疾病的人群，都是心律失常的高危人群，应尽可能避免吸

烟、大量饮酒、常喝浓茶或咖啡、严重失眠等。轻度心律失常一般没有症状或症状轻微，通常不用紧张。如果突然出现心悸、胸闷、头晕、心绞痛等症状，应引起重视，有些恶性心律失常需要规范治疗，才可能防止心脏猝死悲剧的发生。”

春天气温忽高忽低，是心脏问题的高发季节。预防心律失常，应根据天气情况及时增减衣物；保持情绪稳定，情绪急剧激动或情绪过于忧虑，都可能引起心律失常；注意合理安排饮食，宜清淡，少辛辣，在饮食合理的前提下，多吃些乳制品、坚果等富含钾、钙、镁的食物。不熬夜，不过度劳累，同样是稳住心跳的重要方式。

## 不规律吃饭 胃酸分泌节律乱套

我们的胃就像一个弹性绝佳的布袋，凭借强大的消化功能“加工”各类食物，而这个过程中离不开胃酸的帮助。

你知道胃酸在什么时候最强吗？“其实，胃酸的分泌是有周期节律性的，空腹时分泌较少，正常周期节律下，饭前半小时左右开始分泌，刺激食欲。随着进食的刺激，分泌量会越来越大，所以饭后胃酸分泌会比饭前要更多一些。正常情况下，胃酸会有周期性的规律分泌，不会出现胃酸过多的情况。但是长时间饮食不规律、精神紧张、过度疲劳、长期酗酒、大量吸烟，胃酸就会过度分泌。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵介绍。

胃酸过多的典型症状是烧心、反酸、消化不良，同时胃部还会有明显的灼烧感，进食后通常症状可明显缓解。严重的胃酸过多，会引发胃溃疡等多种形式的胃病。如果胃酸过多引起了胃溃疡，可能会出现上腹部饭后疼痛。如果胃酸过多引起十二指肠溃疡，可能会出现上腹部饥饿痛、夜间痛，进食后可以得到缓解。

通常，当胃酸分泌过多时，可喝牛奶、豆浆，吃馒头或面包以中和胃酸。要避免引起腹部胀气和含纤维较多的食物，如豆类、豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。（据《银川晚报》刘威）

## 协和专家：多种春花具有中医养生功效

春天的许多花朵不仅赏心悦目，还秀色可“餐”，从中医角度具备一定的养生功效，可根据自身体质加入日常饮食。

当前，正值樱花和玉兰盛开的时节。据北京协和医院中医科副主任宣磊介绍，樱花味辛性平，花

叶均可入药，有止咳、平喘、润肠功效。如使用樱花鲜品或干品制作樱花茶，有助于消除疲劳、改善焦虑情绪。玉兰性味辛温，花香扑鼻，有祛风散寒、宣肺通鼻功效，用于头痛、鼻塞、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎的辅助治疗。玉兰花

有多种食法，花瓣可炒肉或酿制肉丸，还可制作玉兰花饼、玉兰花蛋羹等。

春花中的迎春花和连翘均颜色鲜黄夺目，两花形色相似。据宣磊介绍，迎春花的花瓣通常为6枚，花朵朝上开放；连翘则有4枚

花瓣，朝下开放，能结果实。这两种花入药皆有清热功效，日常可每次3克到5克代茶饮。迎春花有抗菌、抗炎活性，能疏肝解郁、活血通经、清热解毒。连翘经加工泡制成连翘茶，可生津解毒，清热泻火。

（据新华社 林苗苗）