

由于生活和工作的巨大压力，许多人不仅要正常工作，而且还会经常加班。同时，电子设备的发展和丰富的夜生活也加深了现代人的晚睡习惯……每当熬夜后，疲惫、腰酸、水肿都会袭来，长期熬夜还会增加心脑血管病甚至老年痴呆的风险。有什么办法能消除熬夜伤害“满血复活”呢？北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒送您一份“熬夜补救方案”。

长期熬夜的危害

内分泌失调 长期熬夜破坏了正常生物钟，造成神经系统与内分泌的失调，长期熬夜的人皮肤干燥而缺乏弹性，肤色晦暗无光，容易出现黑眼圈、眼袋、干燥皱纹、色斑、诱发暗疮粉刺。

免疫力下降 气血不畅，免疫力下降，极易生病，容易疲倦乏力。

伤及视力 熬夜非常伤眼睛，眼睛长时间无法得到休息，会造成视力下降。

影响大脑 大脑一直得不到好的休息，对人的记忆力以及注意力都有很大伤害。

伤肝、肠、胃、肺 熬夜对肝脏的伤害十分严重，进而影响体内毒素分解排出不畅，对肠胃的影响会诱发胃疼、胃酸、胃溃疡、结肠癌症。

其它影响 长时间熬夜会使人脂肪分解减慢，会使人肥胖，增加患其它疾病的几率，如心脑血管疾病、神经衰弱，造成心理承受能力下降、脱发掉发等等。

熬夜前要做哪些准备？

不得不熬夜的情况下，想要抵消熬夜对健康造成的损害，我们必须从熬夜前的几天就要有所



如何减少熬夜损伤？

送你一份熬夜补救方案

■本报记者 闫长禄

准备，注意以下几点：

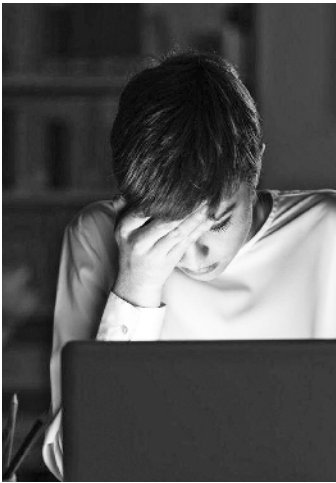
养精蓄锐，适当午觉

如提前得知需要熬夜，有条件可在那天之前的几个晚上早点上床，多睡会，但最好别超过9个小时。

如果临时决定晚上需要熬夜，白天可以睡30分钟~1小时的午觉。有助于减轻熬夜疲劳感。

晚饭少吃，补充维B

晚饭吃再多也抵不住熬夜的消耗，反而会增加胃肠的负担，等该睡的时候反而影响睡眠。



晚餐吃7~8分饱就够了，可适当多吃如全谷物、豆制品、瘦肉等富含维生素B的食物，有助于对抗疲劳。嫌麻烦可口服B族维生素片。

谨慎使用提神饮品

咖啡确实可起到提神作用，但不建议喝太多以免影响后半夜睡眠，可以在平时睡觉时间之前的2小时喝一杯，但要尽量远离吸烟和酒精。

熬夜时怎样保持效率？

如果熬夜是因为工作加班，那么熬夜期间的效率就要有一定的保证，但又最好不影响第二天白天的状态，以下几点请注意：

每半小时活动一下

熬夜如果久坐不动，会增加疲劳感，甚至影响脑部供血，影响加班效率。每半小时就应该起身活动活动，站起来走走走动、踮踮脚，几分钟就够。

选择正确的夜宵

如果熬夜饿了，不建议吃得很饱，少吃高热量、高糖的加工零食，这很容易变胖。可选择像水果、坚果、即食燕麦、酸奶、八宝粥等。此外，碳水化合物食品和维生素的补充可以适当减轻缺觉对大脑的影响。

抽空眯一会

相信大部分需要熬夜的工作并不是一分钟也不能睡。中间眯一觉是不错的选择。如果情况许可，就应该即刻补觉，最大程度减少熬夜对睡眠和生物节律的影响。

熬夜后怎样“满血复活”？

【大脑补救方案】

科学补觉

如果熬夜时间不长，就不建议懒床，可采取上午或者中午以打盹方式补觉，通常睡眠也不需要太长。

如果前一晚大部分时间都在

熬夜，建议第二天上午充分补觉，为了不影响晚间睡眠，午饭后就不要再补觉了。

注重早餐

熬夜后吃顿早餐很重要。早上适当进食，可以改善情绪，提高认知能力。

奶、燕麦、豆类、水果，可以吃得丰富些，但不要吃甜食，过多糖让人白天更疲惫。

【眼睛疲劳补救方案】

补充维生素

适当补充维A、维B可以营养视神经，缓解视疲劳。

熬夜后可适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等食物。

缓解疲劳

熬夜后可在空闲休息时做一做眼保健操，也可使用人工泪液（一种滴眼液）来缓解视觉疲劳。

【水肿补救方案】

限制盐摄入

摄入钠太多，肾来不及排出，身体会吸收水分来维持渗透压，于是引起水肿。所以一定控制盐的摄取量和含钠高的零食。

多吃富含钾的食物

多吃含钾丰富的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等。有助于体内多余钠的排出，缓解水肿。

中医古籍中，还明确记载过“鲤鱼赤豆汤”和“冬瓜瓢汤”为利水消肿的食疗方（少放盐）。

【腰椎补救方案】

保持正确坐姿

头颈身体直立向前，上臂和肘部贴近身体，腰靠椅背，建议增加腰枕靠垫，脚平放于地面。

锻炼腰背肌肉

平时腰不疼的时候可以做一个臀桥，即用双足、双肘和后肩部来支撑抬起腰和臀部，再缓缓放下，每天可做20~30个动作。

无论如何，长期熬夜是有害于健康的！偶尔不得已熬夜，可以按上述的方法来增加工作效率，同时减轻熬夜危害，但规律的睡眠才是最重要的。

生活资讯

北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年5月5日

单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均价	涨幅%
莴笋	2.34	1.98	3.28	2.34	3.98	9.79	2.38	1.99	2.59	2.59	2.39	1.78	3.95	2.98	2.85	2.27%
芹菜	1.64		2.28	1.99	1.98	4.59	3.80	1.99	1.89	1.89	1.98	1.99	3.90	1.98	2.19	2.12%
生菜	3.99	3.98	2.28	2.99	2.99		4.83	2.69	2.99	3.99	3.99	3.99	3.95	3.98	3.73	-9.45%
圆白菜	2.99	2.93	2.59	2.32	1.99	3.58	3.06	3.29	2.89	4.74	2.99	1.99	3.95	2.58	3.10	-13.23%
西兰花	2.44	2.99	1.88	2.79	2.99	8.53	4.22	3.28	2.54	3.99	2.49	1.99	3.95	3.58	3.26	13.74%
青椒	3.29	3.65	4.88	3.89	3.99	4.15	4.64	4.58	2.74	3.89	2.79	3.73	2.90	2.98	3.66	8.34%
尖椒	3.04	3.31	1.88	3.99	3.98	7.53	4.4	3.69	3.89	2.89	2.28	4.99	2.90	2.98	3.73	15.28%
苤蓝	5.99	5.65	6.28	5.32	5.43	5.55	6.50	4.93	4.14	5.99	4.99	5.93	7.90	5.98	6.04	6.74%
茄条	6.49	2.94	3.28	6.32	3.20	7.60	7.25	2.99	5.80	2.99	5.69	3.94	6.90	5.90	5.23	3.34%
西红柿	2.84	3.32	2.78	2.69	2.90	3.92	3.45	2.99	2.99	2.79	2.99	3.99	2.95	3.98	3.18	-2.59%
白萝卜	0.99	0.99	0.79	1.34	1.12	1.93	1.25	1.59	0.99	1.79	1.19	1.58	2.90	1.38	1.39	1.20%
胡萝卜	2.34	2.32	1.88	2.12	1.98	4.22	3.80	3.50	2.59	2.84	2.99	2.99	2.35	2.98	2.78	3.29%
心里美萝卜	2.44	2.99	2.78	2.63	2.48	5.42	8.42	2.99	2.79	3.99	1.79	2.99	2.99	2.98	3.64	3.23%
小白菜	1.99	2.73	1.29	3.32	3.99	4.75	5.49	2.99	2.79	2.95	1.89	2.99	4.90	3.58	3.31	-14.11%
洋葱	7.30	4.15	2.58		3.88	7.50	8.31		5.35	3.99	4.78	2.98		4.98	5.34	1.37%
黄瓜	1.29	1.98	1.50	1.99	1.68	2.50	2.75	2.28	2.74	2.74	1.78	1.58	3.55	1.98	2.73	4.59%
绿豆芽	5.29	6.03	6.20	6.61	2.98	2.50	5.24	6.00	6.00	6.45	3.90	6.03	3.80	6.00	5.45	4.79%
黄豆芽	5.29	5.13	6.20	6.61	3.58	2.50	5.24	6.00	6.00	6.35	3.90	6.03	3.80	6.00	5.33	2.19%
土豆	1.79	1.98	1.84	0.99	1.58	2.58	2.40	1.99	2.29	1.99	1.59	1.99	1.95	1.92	1.88	1.29%
苦瓜	4.49	2.99	4.28	4.66	5.98	9.17	6.34	5.99	2.99	4.98	4.99	5.90	4.28	5.02	6.23	8.23%
冬瓜	1.64	1.99	2.84	1.99	1.48	4.28	1.22	1.19	1.95	1.99	1.99	3.98	3.50	2.43	-2.21%	
南瓜	2.29	1.55	3.32	2.79	1.99	3.22	3.20	2.22	2.04	2.29	1.99	1.99	1.65	1.99	2.34	-2.56%
圆白菜	0.99	0.73	0.78	0.79	0.98	2.18	1.06	1.19	0.99	1.14	1.09	0.99	0.95	0.98	1.02	-17.23%
韭菜	1.89	5.73	2.34	3.99	2.48	11.60	4.00	3.99		5.99	3.99	3.98	5.90	1.98	4.29	-4.16%
菠菜	2.49	1.65	1.88	1.99	1.98	4.52	4.55	1.99	2.49	2.99	3.12	2.68	3.90	2.68	2.83	-15.36%
大白菜	1.09	1.13		1.59	0.88	3.47	1.07	1.18	2.19	1.99	1.28	1.99		1.38	1.45	16.46%
四季豆	5.4	4.02	4.35	3.99	4.98	4.50	6.40	4.99	2.49	4.20	3.99	3.99	4.30	5.88	4.64	14.49%
茼蒿	1.74	2.79	3.21	1.49	1.98	4.99	4.64	2.50	2.95	3.49	1.69	1.79	3.90	2.59	2.73	8.09%
大蒜	5.49	5.98	6.78	5.99	5.99	7.24	7.15	6.58	6.95	7.75	6.58	6.99	8.95	6.58	6.94	7.71%
生菜	6.99	5.98	7.88	6.32	4.88	8.75	7.49	5.90	7.90	6.59	7.99	9.99	8.90	8.80	7.60	-14.13%
芹菜	4.29	2.99	4.88	4.66	3.99	5.75	5.60	5.38	3.44	3.97	3.99	4.99	5.95	4.98	4.85	6.25%
鸡蛋	7.12	5.65	6.54	6.59	4.89	12.75	6.54	5.39	4.90	6.95	5.29	5.23	5.60	5.58	6.22	8.10%
白肉鸡	8.70	10.93	7.59	10.92	10.90	15.58	16.80	8.90	15.80	16.85	9.98	6.90	11.60	22.80	13.90	-6.75%
黑毛猪			19.50	19.98	18.35	27.40	15.85	12.80	17.60	16.85	19.80	14.83	25.80	19.80	18.30	6.24%
带鱼	16.35	17.99	14.21	11.98	39.90	12.50	11.20		16.62	29.90	6.99		19.80	29.20	19.72	-15.27%
鲜牛肉	49.80	79.93	92.28	93.43	37.35	48.50	48.80	39.80	81.00	44.80	54.80	35.03	85.80	48.20	52.95	13.80%
鲜猪肉	24.90	24.92	36.27	22.31	27.90	34.53	16.50	25.90	27.29	36.90	25.90	25.90	15.90	34.20	26.71	-5.36%
五花肉	21.94	25.92	23.80	26.65	21.44	45.13	33.48	29.90	26.09	33.35	33.90	29.90	16.90	34.20	28.87	2.18%
鲜羊肉	59.80	70.63	59.50	46.65	44.85	67.28	59.75	45.80	75.00	62.50	56.80	45.83	83.80	53.80	80.29	5.27%
牛肉片	49.80	79.75	50.88	55.21	44.85	54.88	43.90	29.80	54.40	45.85	56.80	39.83	56.80	49.80	47.34	1.26%
猪肉片			11.35	9.98		21.42	8.25	7.90	27.30	3.90	7.80	5.99	1.90	15.80	12.42	-17.27%
馒头	2.47	2.49	1.89	2.52	2.49	2.59	2.59	2.59	2.59	3.75	2.59	2.83	2.95		2.67	5.16%
葱油饼	2.18	1.63	2.59	1.80	1.59	1.59	1.59	1.59	2.29	1.87	2.69	2.29	4.80	2.49	2.27	6.26%
鸡蛋饼	1.99	1.93		1.69							2.15	2.15		2.49	2.06	2.08%
金象白馒头和油	69.90	58.99	79.10	75.77	37.90	94.16	77.05	72.90	65.05	69.90	122.00	72.50	69.50	79.90	78.24	6.20%
鲁花菜籽油	159.90	159.99	159.10	159.97	159.90	165.10	159.90	159.90	169.40	169.90	159.90	169.93	159.90	159.79	159.79	0.11%
香蕉	7.99	3.59	5.30	4.99	3.90	7.07	5.19	4.99	2.99	3.69	3.73	4.99	5.98	5.00	1.40%	
富士苹果	5.49	4.31	2.28	4.66	3.98	5.52	5.51	4.58	5.49	3.94	4.48	4.98	2.95	5.98	4.80	2.39%

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台区市场监管局

·广告·

对辖区医疗机构开展行政约谈培训

近日，丰台区市场监管局针对2021年第一季度现场检查发现的问题较多、重视程度不高的3家医疗机构的法定代表人及医疗器械质量管理负责人开展行政约谈，通报监督检查发现的突出问题，并就医疗机构提高器械规范化管理水平提出了四点要求。

一是严格落实主体责任，强调进一步健全医疗器械质量管理体系；二是严格落实整改措施，针对存在的问题查漏补缺，将问题逐一整改落实到位；三是全面排查隐患问题，重点对疫情防控用医疗器械、人工关节、人工晶体、角膜塑形镜等高风险产品进行风险排查；四是提升规范管理能力，

建议利用信息化带动管理精细化，充分发挥信息化管理在医疗器械管理中的支撑作用。

会上，3家医疗机构提交纸质承诺书，承诺举一反三，全面整改。

丰台区市场监管局将在3个月内对3家医疗机构开展“回头看”，现场检查核实相关问题是否得到妥善解决，医疗机构医疗器械质量管理体系是否保持有效运行。

会议最后宣贯新修订的《医疗器械监督管理条例》，督促医疗机构加强对《条例》及配套规章制度的内部培训，有针对性地学习使用环节的法条内容。

(毛建军)