

# 熬夜后喝“熬夜水”管多大用?

## 老人掌财权 心理更健康

从方子来看,葛根辛甘性凉,有升阳止泻、生津止渴之功;黄精能补益肺脾、益气养阴;百合可养阴润肺、清心安神,缓解口干舌燥、头晕乏力、心烦失眠等症状;桑葚和枸杞归肝肾经、滋阴血而益肝肾,黑须发而明目,适合熬夜后眼睛干涩、白发脱发等人群;甘草味甘性平,能调和诸药、益气补中。整体来说,这款“熬夜水”重在益气、养阴、润燥,很好地契合了气阴两虚或阴虚火旺型熬夜群体的需求。然而,脾胃虚弱、运化无力的人群,过量服用黄精、桑葚等滋补之品,可能有滋腻碍胃之弊,反而加重腹胀、食欲不振等症状;身体困重、舌苔厚腻、胸闷痰多的痰湿人群,同样不推荐服用这些滋补类中药;脾胃虚寒的人群,过量服用寒凉的葛根,可能会加剧胃痛呕吐、腹泻怕冷、大便稀溏等问题。

在中医看来,熬夜对身体的伤害,远不是一杯“熬夜水”就能快速补回的。《素问·五脏生成论》曰,人卧则血归于肝。23时至3时,正值肝经、胆经当令,是人体阳气收藏、养精蓄锐之时,熬夜会造成以下伤害:1.肝血不足。肝失濡养,容易出现视物模糊、情志郁结、口苦咽干等症状。2.

近日,武汉大学枫园食堂一款售价4元的“熬夜水”火了。这款被学生称为“熬夜好伴侣”的饮品,由葛根、百合、枸杞、黄精、桑葚、甘草等药食同源材料熬制而成,因价格亲民、主打养生而迅速走红。这款“熬夜水”真的能解决熬夜带来的身体伤害吗?



脾胃失调。肝失疏泄,横逆犯胃,引起脾胃运化失常,出现消化不良、食欲减退等问题。3.心肾受损。熬夜暗耗人体津液,且子时(23时至1时)为阴阳交替的关键时刻,强行不眠会使阳气持续外张,无法内收以滋养阴分。心为火脏,主血藏神,阴血不足则无以制阳,导致心火独亢

于上,出现心烦、失眠、口干等心阴亏虚之象。肝肾同源,肾精亏损则会腰酸膝软、记忆力差、发白脱发等。因此,《黄帝内经》提出的起居有常、不妄作劳,仍然是中医养生的重要基础。

不得不熬夜时,如何才能最大限度地降低身体伤害? 中医建议做到

以下几点:

**及时补觉** 熬夜后及时利用午休时间补觉,11时至13时心经当令,此时小憩20至30分钟,可以养心安神,缓解心慌、乏力、精神萎靡等症状。

**饮食清淡** 7时至9时胃经当令,熬夜后脾胃运化偏弱,更要重视营养摄入。早餐宜清淡,尽量避免油炸、甜腻、生冷的食物,减少脾胃运化负担,避免腹胀、积食等问题。

**适当补水** 熬夜时容易出现口干、咽干、眼干等不适,适当补充温水,有助于减少体内阴液损耗,促进身体代谢。

**柔和运动** 熬夜后可选择太极拳、八段锦等柔和缓慢的运动,帮助身体舒展筋骨、畅通气血,缓解熬夜后的身体困重、周身酸痛。

**按揉穴位** 按揉太阳穴(眉毛尾部与外眼角之间再往后约1横指的凹陷处),可改善熬夜导致的头昏脑涨、眼干酸涩;按揉足三里穴(小腿外膝眼下4横指处),能提振脾胃功能;按揉太冲穴(脚背第一、二跖骨结合部前方凹陷处),可宁心安神。每个穴位轻揉3至5分钟,以有酸胀感为宜。

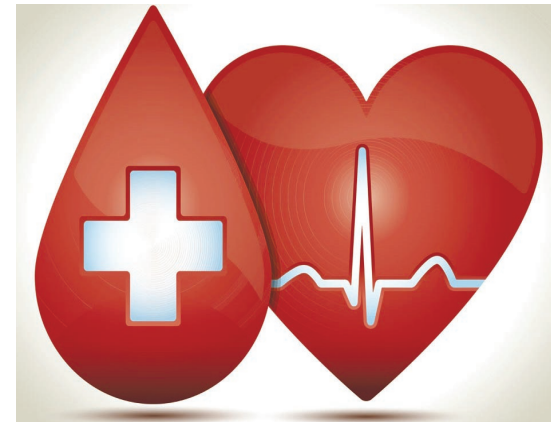
赵静 (据《生命时报》)

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》上的新研究表明,老人在家庭中拥有的财务决策权,是其心理健康的重要因素。该研究纳入9055名60岁及以上的中国老人。复旦大学研究团队深入分析受试者在处理家庭大额开支时的自主程度,及其对心理状态的影响。结果显示,家庭财务决策权与心理健康之间存在显著的“梯度效应”:与掌握完全决策权的老人相比,完全没有决策权的老人心理韧性(抗压能力)下降31%,主观幸福感下降51%。进一步分析发现,这种损害主要通过两条路径产生:13%至32%的影响源于自主权丧失导致的日常生活自理能力退化;10%至34%的影响源于财务受限导致社交活动减少,进而诱发强烈的孤独感。研究团队建议,社会和家庭应高度重视老人的财务自主权,在处理家庭财务时充分尊重其意愿。这不仅能有效维持老人自理能力,还是提升晚年生活质量的重要保障。

张今歌

## 看到坏消息 身心都会痛

不少人看到坏消息时会觉得心里痛。《美国科学院院刊》发表的一项新研究证实,看到他人病情及感受等负面信息,的确会不自觉放大自身痛苦,且这种不良心理影响会持续较长时间。美国达特茅斯学院心理与脑科学系研究人员以111名



志愿者为对象完成了一组试验。他们在多个疗程中接受三种强度的刺激。第一种是躯体疼痛,以48℃至50℃的温度烘烤前臂内侧,可直接导致身体疼痛;第二种是替代疼痛,通过观看他人疼痛视频,产生不适;第三种是认知努力(大脑为完成某项任务所“花费”的注意力、思考成本等),参试者在脑海中以不同角度旋转物体,以此评估对认知努力的感知。每次刺激前,参试者会看到10名有过相同刺激经历的志愿者的虚假评分。测试结果显示,当看到虚假评分偏高时,参试者感到疼痛更多;看到虚假评分较低时,参试者的疼痛也更少。三种刺激试验得出的结果高度一致。这表明,他人的感受表达会直接影响自身的痛觉感知。

接受手术前,很多患者忍不住上网搜索相关信息,了解其他患者的经历感受。新研究结果提醒,人们应谨慎对待这类行为,避免大脑对他人的痛苦经历进行加工,放大自身感受。这种影响往往在不知不觉中渗透,且不易消退。

徐江

## 头发含铁量是判断帕金森标志物

头发会累积来自饮食或周围环境的重金属。但与唾液、汗液、血液、尿液及粪便不同的是,头发能保存更长时间的健康记录。美国《交叉科学》杂志刊登我国学者完成的一项新研究发现,头发中的金属含量(特别是铁)是判断帕金森病的一大潜在生物标志物。

为弄清头发中金属含量与帕金森病风险之间的关联,河北大学医学院团队对60名帕金森病患者的头发样本展开深入分析,并与同龄健康对照组参试者进行对比。参试者自我报告各种食物摄入情况,并接受头发中铁、铜、锌、锰等金属物质的含量检测。结果显示,帕金森病患者头发中的铁和铜含量显著降低,锰和砷含量则有所升高,锌含量保持不变。小鼠模型实验证实,头发中铁含量的下降与肠道功能障碍直接相关。研究人员分析说,患病小鼠肠道屏障受损,铁吸收率下降,导致全身性缺铁,这一变化同时被记录在头发中。有研究发现,帕金森病确诊前几年,患者就已经出现肠道菌群改变;2025年的一项回顾性综述研究也发现,帕金森病患者大脑、血液和肠道中都出现铁代谢紊乱问题。头发铁含量显著降低是肠道菌群变化的直接原因,因此也成为帕金森病的一大明显特征。

研究人员认为,头发铁含量降低可能是帕金森病的重要信号,这意味着,测量头发含铁量变化有望成为辅助诊断帕金森病的一种便捷方式。

陈林峰

## 红茶花治痔疮肿痛出血



痔疮发作起来着实让人坐立难安,肛门肿痛、坠胀不适,严重的还会便血。大自然里有一种美丽的花朵叫红茶花,是一味止血消肿的良药,能缓解上述问题。

具体使用方法:取干燥红茶花10朵,加水500毫升,煎煮后取液300毫升左右,每次温服150毫升,每天服用2次。

此方尤其适用于热邪较盛引起的痔疮出血,这类患者往往伴有便秘、肛门灼热感、大便干结、舌红苔黄等表现。

需要提醒的是,若连服3天症状没有明显改善,则应停用,并及时到医院就医,以免延误病情。

蒲昭和

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

## 超重肥胖在攀升 早期症状被忽视 40%至50%胖孩儿查出脂肪肝 无特效药

曾经主要困扰成人的代谢功能障碍相关脂肪性肝病(俗称脂肪肝)正悄然逼近儿童。东南大学附属中大医院近期在《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》发表的研究指出,随着饮食结构变化、体力活动减少及儿童肥胖率上升,我国儿童脂肪肝患病率持续攀升,且发病年龄有提前趋势。

上述研究数据表明,我国18岁以下儿童青少年脂肪肝总患病率已从7.6%(2011至2015年)上升至8.1%(2016至2023年);超重或肥胖儿童中,患病率高达40%至45%。研究还揭示了脂肪肝的地域与性别差异:北方城市普通儿童患病率较高,但肥胖儿童中,南方城市患病率更突出;男孩患病风险普遍高于女孩。地理差异可能受到饮食

模式、社会经济因素等影响,性别差异可部分归因于内脏肥胖、胰岛素抵抗、激素调节、青春期、饮食和体力活动差异。更需警惕的是,儿童脂肪肝早期常无症状,多在体检时偶然发现,且发病可能早至学龄前。上海的一项出生队列研究显示,5岁受访者患病率为0.5%,到8岁增至3.4%。

儿童脂肪肝常见风险因素包括:超重肥胖,尤其是腹型肥胖;有胰岛素抵抗或2型糖尿病;血脂异常,如甘油三酯高;有肥胖、糖尿病或脂肪肝家族史;有长期高糖高脂饮食、嗜好含糖饮料、缺乏运动、睡眠不足等不良习惯。

多数患儿处于“单纯性脂肪肝”阶段,无明显不适,少数或感乏力、右上腹闷胀。若不干预,部分患

儿可进展为脂肪性肝炎、肝纤维化,并增加未来罹患心血管疾病和糖尿病的长期风险。目前,儿童脂肪肝并无特效药,科学的生活方式干预是唯一被证实有效的基石方案,需全家共同践行:

1. 吃出健康,严格限制添加糖,避免摄入含糖饮料、甜点;控制高热量、高脂肪食物;保证足量蔬菜、全谷物、优质蛋白(鱼、豆、瘦肉)摄入;三餐规律,避免暴饮暴食。

2. 动出活力,每天至少进行60分钟中高强度运动,如快走、跳绳、足球等;减少久坐,每日屏幕时间控制在2小时以内;充足睡眠,学龄儿童要睡9至11小时,青少年8至10小时。

3. 科学管理体重,让体重随年龄保持正常化,切忌盲目节食或使

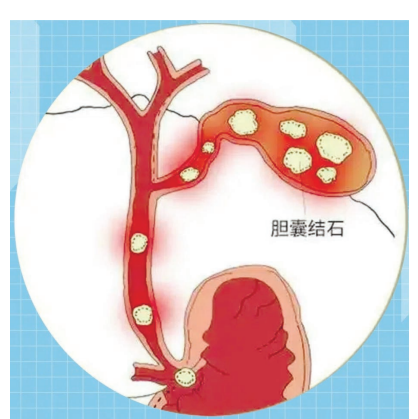


用减肥产品。

4. 定期随访,建议10岁及以上、肥胖、超重且伴有心血管代谢风险因素或有脂肪肝家族史等高风险儿童,在医生指导下,定期监测肝功能、血糖、血脂及肝脏超声。

黄莉 (据《健康报》)

## 胆结石胆管炎试试熊去氧胆酸



熊去氧胆酸是一种胆汁酸类利胆药,被美国食品和药品管理局(FDA)批准为治疗原发性胆汁性胆管炎的一线药物,目前在临床上主要用于治疗以下几种疾病:

**原发性胆汁性胆管炎** 该药可推迟食管静脉曲张的发生,延缓肝纤维化进程,改善肝功能指标,如降低碱性磷酸酶。

**胆固醇型胆结石** 熊去氧胆酸用于X射线能穿透的结石,且要求患者的胆囊收缩功能正常。该药通过降低胆汁中胆固醇饱和度,促进结石溶解,适用于小结石(通常直径低于1.5厘米)。一般需用药6至24个月,若服用12个月后结石未见变

小,应停止服用。熊去氧胆酸是非手术溶石的安全有效方法,并可预防慢性胆囊炎、胆绞痛、胰腺炎和梗阻性黄疸的发生。

**非酒精性脂肪性肝病** 普遍认为,熊去氧胆酸可改善此类患者的相关生化指标。若与维生素E、水飞蓟素、甘草酸等联用,降酶效果比单独使用更好。

**胆汁反流性疾病** 熊去氧胆酸可通过中和反流至胃内的胆汁酸,减轻胃黏膜损伤,缓解腹胀、烧心等症状。建议晚上睡前用水吞服,一般服用10至14天,是否继续用药应遵从医嘱。

对熊去氧胆酸或其辅料过敏者、急性胆道疾病者(如急性胆囊炎、急性胆管炎、胆道梗阻、胆结石钙化、不能在X射线下观察到的胆结石),不宜使用;重度肝功

能损害患者需谨慎使用;妊娠和哺乳期的女性,应在医生指导下评估是否使用。

熊去氧胆酸容易与其他药物相互作用。例如,与考来烯胺、考来替泊、氢氧化铝合用,会在肠道内结合形成不溶性复合物,降低药效,建议至少间隔2小时服用;与避孕药合用,可能降低避孕药效果,而雌激素会减弱熊去氧胆酸的溶石疗效;部分抗生素可能会改变肠道菌群,影响熊去氧胆酸的代谢和吸收。因此,使用前务必咨询医生或药师,根据个人状况综合评估,以确保治疗安全有效。

程鹏 (据39健康网)

## 内向老人社交 看“质”不看“量”

“独处是我的舒适区,但偶尔也会羡慕邻里间的热络闲聊。”这是许多内向老人的心声。研究显示,65岁以上人群中,内向者对社交联系的依赖度尤为突出。他们虽不热衷喧闹聚会,却同样渴望真诚的情感联结。

心理学研究表明,高质量的社交能降低老年期认知衰退风险,缓解焦虑与抑郁情绪,增强免疫力。与外向者不同,内向老人的社交无需追求“广度”,而更看重“深度”。一句贴心的问候,一次合拍的散步,一场专注的交流,都能成为他们幸福

感的来源。这种低消耗、高契合的社交,既能满足情感需求,又不会让他们因过度社交而疲惫,是滋养身心的重要养分。

内向老人交友,应遵循舒适为先、循序渐进的原则,下面介绍几种方法:

**接纳初期不适** 内向者参与社交时,初期的紧张、拘谨都是正常反应,不必因此否定自己。可以从“被动参与”开始,比如朋友聚会时安静倾听,社区活动中默默观察,给自己适应的时间,慢慢感受社交中的正向反馈。

**寻找同频伙伴** 内向老人更易

在契合自身价值观的关系中感到舒适,可以围绕兴趣爱好拓展社交,比如参加书法班、园艺小组、读书分享会,共同的热爱会成为天然的沟通桥梁,让交流自然发生,无需刻意寻找话题。

**借助“社交桥梁”** 外向者往往乐于主动连接他人,内向老人可以依托身边的外向亲友、邻居,参与小型聚会或活动。由熟悉的人引导融入,能减少陌生环境带来的拘谨局促,在轻松氛围中逐步建立新的社交关系。

### 舒心小屋



同时,逐渐积累社交信心,不必追求一次就建立深厚友谊。比如,散步时与邻居点头问候,购物时简单寒暄,社区活动后分享一句感受。这些微小的互动会逐渐积累社交信心,让深度联结水到渠成。

**日记沉淀美好** 结束社交后,简单记录下愉快的瞬间。比如“今天和老张聊了养花的技巧,很投缘”“书法班的李老师夸我进步快”,这样有助强化社交带来的成就感,激励自己保持适度社交。

宋崇升 (据人民网)