

年轻人为啥爱熬夜？ 听听专家怎么说

新华社重庆3月21日电（记者 杨仕彦 谷训 周文冲）与加班、失眠等被迫熬夜不同，一些年轻人明明可以早入睡，却选择主动熬夜，刷微博、看抖音，直到凌晨……

今年即将研究生毕业的雨欣，白天忙于找工作和其他事情，晚上通常会看短视频和小说到凌晨一点。“我白天没怎么玩手机，晚上就想补偿回来。”她说。

小雷和小洁是一对“熬夜情侣”，两人经常“组队熬夜”到凌晨两点以后，打游戏、逛淘宝、刷知乎……除了睡觉什么事情都想干。小洁对记者说：“白天时间很短，晚上更容易让人有放松的感觉。而且两个人一起熬夜会睡得更晚，因为想跟喜欢的人在一起多待一会儿。”

近日，中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告（2022）》显示，过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时，看手机或上网导致睡眠拖延是影响睡眠时长的主要因素之一。新手妈

妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

用最贵的护肤品，吃最好的保健品，熬最深的夜，是当今不少年轻人生活的写照。熬夜后第二天迎来的持续疲惫困倦和黑眼圈、长期熬夜催生的致命风险……明知熬夜的危害，年轻人们为什么还要主动熬夜呢？

西南大学心理学部雷旭教授介绍，睡觉意味着今天的结束，是今天和明天的分割线。只要还没有睡觉，人们在心理上就会觉得第二天还没有到来，主动熬夜就是人在潜意识中希望第二天不要这么快到来。

主动熬夜也是年轻人对白天活动受控制的一种报复，白天工作的压力越大，晚上“报复性熬夜”的概率也越大。“熬夜提供了突破规则限制的自由感，一些年轻人宁愿选择牺牲健康为代价来对抗白天的压力。”雷旭说。

向睡眠借时间的主动熬夜，看似弥补了白天的空虚，实则百害而无一益。在生理上，

熬夜不仅会带来免疫力的下降，同时也会增加心血管疾病、阿尔兹海默症和死亡的风险。雨欣在长时间的主动熬夜后，产生了焦虑，担心自己会猝死。小雷和小洁已经开始“恶性循环”，“每天凌晨两三点我就已经挺困的了，但是我还是特别想熬夜，我一定要玩到五六点才睡。”小洁说，他们的入睡时间越来越晚。

“心理学上，熬夜后人的日间功能会下降，会产生困扰感，也无法集中注意力，罹患焦虑抑郁的概率也会增加。”雷旭介绍。

年轻人如何从心理学角度避免主动熬夜？雷旭建议，首先进行自我觉察，认识诱发主动熬夜的潜在的心理动机；第二，养成良好的睡眠习惯，比如睡前2-3小时停止进食、上床尽量不要接触电子产品、学会培养睡前仪式感等；第三，有时遇到入睡困难，尝试采用“478呼吸法”、转移注意力等方式进行睡眠诱导，如果长期有睡眠困扰，可以寻求专业机构的帮助。

睡不着、睡不够、晚睡强迫症？当心影响明天的人际关系！

新华社兰州3月21日电（记者 梁军 王铭禹）又到一年世界睡眠日，心理专家表示，睡眠不佳或许是人际关系障碍的表现，是一种心理健康疾病。

兰州市民张先生经营了一家小商铺，由于担心经营状况不佳，内心压力极大，经常失眠睡不着觉，导致出现强迫症。

在家人劝说下，张先生来到医院就诊才知道，自己的问题是典型的焦虑引起睡眠不足，又间接引发的系列心理问题。通过心理干预和药物辅助治疗，目前，他的症状已经得到了缓解。

兰州大学第二医院心理卫生科主任医师阎立新接诊一名睡眠障碍患者。（兰大二院供图）

甘肃省第二人民医院副院长何蕊芳介绍，中国医师协会睡眠医学专业委员会通过对1800多份有效样本分析观察得出，18岁以上的上班族，平均睡眠时间只有6.8小时，其中不足6小时的占25%。

睡眠对人们身心健康极为重要，何蕊芳说，不同的年龄有不同的科学睡眠时间，例如，17岁以下的青少年以睡眠9小时为宜；60岁以上老年人群每天睡眠应在5小时左右；青壮年人群的睡眠时间以7至8小时为佳。

“熬夜刷手机成为不少人睡觉前的惯例。”何蕊芳说，过度使用电子产品已经成为人们睡眠不足的一大原因。

兰州市外国语学校专职心理教师张文靓为青少年进行心理疏导。新华社记者 任延昕 摄

睡眠不足不仅会引发人际关系下降，严重的还会造成焦虑、抑郁，这些症状又反过来影响睡眠，从而形成恶性循环。“此外，还会造成糖尿病、高血压等，危害极大。”她说。

“人体本身具有很强的修复功能，是天然的抗抑郁宝库。”何蕊芳说，及时睡眠能更好地开发人体功能，形成良性循环，保持身心愉悦。

此外，不少人睡眠不足跟自身追求完美、工作上精益求精从而形成一定压力有关，专家建议，应该通过心理建设，合理取舍，避免焦虑。

全国爱肝日：“心肝宝贝”需要小心呵护

新华社记者 侠克

俗话说“心肝宝贝”，表明肝脏和心脏对人体来讲都是非常重要的器官。3月18日是全国爱肝日，引起肝脏损伤的常见病因有病毒性肝炎、酒精性肝病、药物性肝损伤、代谢相关脂肪性肝病等。另外，酒精、药物和超重引起的肝损伤比例近年明显增加，已成为高度关注的社会性问题。如何保护肝脏健康？专家表示，定期体检是最重要的一项措施。

首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任、肝病专家于红卫说，肝脏的功能包括代谢、合成、解毒，同时可以合成胆汁、重要的凝血因子或血清蛋白，具有一定的免疫功能。正常成年人的肝脏，肋下是触不到的，如果触及肝脏明显肿

大，要排除肝脏肿瘤。

专家介绍，影响肝脏健康的因素有很多，病毒性肝炎、酒精、药物等引起的肝损伤近年来明显增加。目前，我国约有7000万例慢性乙型肝炎病毒感染者和1000万例慢性丙型肝炎病毒感染者。因此，在体检中建议进行乙肝和丙肝病毒感染的检测。

于红卫介绍，轻度肝炎患者或者无黄疸型的急性肝炎患者症状一般不明显，甚至没有症状。程度较重的患者主要表现为乏力、食欲不振、腹胀、尿黄等，若出现相关症状，应及时前往医疗机构检查肝功。

专家提示，要避免通过唾液、分泌物、血液等途径感染病毒性肝炎，对符合甲肝、乙肝疫

苗接种条件的人群，要及时接种；避免使用会导致肝损害的药物，长期药物治疗的患者要严密监测肝功能，避免诱发肝脏损伤；长期饮酒的人群需要严格戒酒，减轻肝脏损伤；代谢紊乱综合征及超重的人群，要关注是否存在脂肪肝。

于红卫表示，保护肝脏要做到保持心情舒畅，戒怒减压。“中医认为‘怒伤肝’，若情绪不好，要学会‘移情移性’。不要熬夜，晚11点前要休息；保持正常体重，适度体育活动；同时，均衡饮食，可参照中国居民膳食指南要求，适度补充碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素及各种矿物质。”于红卫说。

新华社北京3月18日电