

熬夜一时爽，身体火葬场： 你的每一次晚睡，都在透支你的健康

凌晨2点，你还在刷着手机，想着“再刷一集就睡”；凌晨3点，你还在和同事“紧急沟通”，想着“明天补觉”；凌晨4点，你终于躺下，却翻来覆去睡不着……这不是你一个人的日常，而是当代年轻人的“标配”。据最新数据显示，90%的“90后”在晚上11点后入睡，1/3的人凌晨1点才睡。我们总以为熬夜是“偷来的时光”，却不知它正在悄悄偷走我们的健康。

熬夜的代价：你以为是“充电”，其实是“放血”

西医疗角：熬夜是“慢性自杀”的开始

你以为熬夜只是困，其实它正在悄悄摧毁你的身体。2018年《国际时间生物学》杂志研究显示，“夜猫子”比早睡早起的人死亡风险高出10%。这不是危言耸听，而是科学事实。

更可怕的是，熬夜会增加患癌风险。夜间，我们体内会分泌一种叫“褪黑激素”的物质，它能保护DNA不被氧化，还能抑制促进肿瘤生长的雌激素。长期熬夜，等于让癌细胞有了“生长温床”。乳腺癌高发群体中，很多都是从事夜间轮班工作的女性。

熬夜还让你“血糖失控”。长期睡眠不足，会导致交感神经兴奋、肾上腺皮质亢进，进而影响胰岛素功能，让你更容易患上2型糖尿病。

心脏在熬夜中“超负荷运转

”。长期熬夜的人，血管收缩异常，血压升高，心率加快，对于有心脏病基础的人，熬夜可能直接引发心梗。

大脑也在“崩溃边缘”。睡眠时间每天少于6小时，痴呆相关蛋白会成倍增长。你记不住东西、反应迟钝，不是因为笨，而是大脑在“罢工”。

中医视角：熬夜是“伤神”的开始

中医说，“晚睡伤身”，但到底伤在哪儿？中医认为，夜晚是“藏精”的时候，是身体能量回收、心神回归的黄金时间。经常熬夜，心神失养，就像手机没电还疯狂刷视频，最后只能“死机”。

熬夜伤“心神”，导致记忆力减退、腰酸背痛、失眠多梦；熬夜伤“肝”，肝血不足，脸色暗沉、眼干眼涩；熬夜伤“脾”，脾胃运化失常，导致便秘、腹胀；熬夜伤“肾”，肾精亏虚，腰膝酸软、头发早白。

中医有句话：“一夕不卧，百日不复。”意思是一晚上不睡觉，需要百天才能恢复。这不是夸张，而是身体的真实反馈。

你以为是“补偿性补觉”，其实是健康骗局

1. 周末补觉？越补越乱！

很多人试图用周末睡12小时来“还债”，但美国《睡眠医学》杂志

研究证实：这种碎片化睡眠会扰乱生物钟，导致周一更疲惫。就像手机充电，偶尔断电可以，但长期亏电后强行快充，只会加速电池损耗。

2. 咖啡因提神？饮鸩止渴！

一杯咖啡确实能让你暂时清醒，但代价是肾上腺素飙升带来的血压升高、心率加快。更讽刺的是，咖啡因的半衰期长达5小时，下午三点的一杯拿铁，可能让你凌晨三点还在数羊。

3. 熬夜后运动？自残式养生！

当身体处于疲劳状态时，剧烈运动会造成心肌缺血、关节磨损加剧。就像一辆没加油的汽车，强行踩油门只会让发动机报废得更快。

科学自救指南：把熬夜伤害降到最低

1. 黄金30分钟自救法则

23:00前：用4-7-8呼吸法（吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒）快速入睡

凌晨1-3点：若被迫醒来，闭目养神也比刷手机强10倍

熬夜后：立即补充含维生素B族的食物（如全麦面包+香蕉），修复神经损伤

2. 生物钟重置训练

每天固定起床时间，哪怕熬夜也只推迟1小时

周末起床后立即拉开窗帘，让阳光抑制褪黑素分泌

睡前1小时进行“数字戒断”，用纸质书替代手机

3. 职场人专属“微睡眠”技巧

午休20分钟：设置90分钟睡眠周期的1/4，避免进入深度睡眠后的昏沉

会议间隙：闭眼做“眼球滚动运动”，缓解视疲劳效果堪比小憩

通勤路上：佩戴蒸汽眼罩+听白噪音，创造人工睡眠环境

心理学中的“报复性拖延”理论揭示：很多人熬夜不是因为工

作，而是用“主动熬夜”对抗白天的失控感。就像有人通过暴饮暴食缓解压力，有人用熬夜刷刷填补空虚——这种自我毁灭式的补偿，本质上是对现实生活的逃避。

当00后开始用“熬夜险”自嘲，当95后把“秃头警告”设成手机壁纸，我们不得不承认：熬夜已经成为这个时代的集体创伤。但请记住：真正的成熟，是懂得在深夜11点放下手机；真正的自由，是拥有掌控睡眠节奏的能力。

从今天开始，设置一个22:30的闹钟，不是提醒你该睡觉了，而是告诉你：你值得拥有一个不被透支的明天。

毕竟，我们熬夜赚来的时间，从来都抵不过生命本该拥有的长度与质量。



这3种常见食用油，竟是癌症“催化剂”！ 快看你家有没？

食用油作为生活必需品，安全问题也是老生常谈，但现在食用油种类这么多，怎么知道哪种油才健康？研究终于给出答案。

一、最新研究：这种脂肪会加速肿瘤生长！

近日，哈佛医学院就不同食用油对癌症的影响在Nature Metabolism期刊上发布了研究报告，研究通过小鼠实验，分别喂养猪油、牛油、黄油等高脂动物油，以及橄榄油、棕榈油、椰子油等植物油。

结果经过10周后，相比于标准饲料喂养的小鼠，这些高脂饮食的小鼠肥胖状态明显，为了观察这些不同高脂饮食对肿瘤的影响，研究员对小鼠注入黑色素瘤细胞，结果喂养猪油、牛油或黄油的小鼠肿瘤发育速度加快，肿瘤体积也比对照组要多40-60%，而植物油高脂喂

人却没有表现任何变化。并且在乳腺癌、肺腺癌等实验组也观察到类似现象。

研究员进一步分析后，发现原因可能出在不同脂肪质带来的免疫差异上，其中NK细胞和CD8+ T细胞走进研究员的视线中，在实验中黄油小鼠喂养组这两类细胞的肿瘤浸润和功能明显降低，加速了肿瘤生长，肿瘤体积比对照组大40%-60%，分析可能是因为黄油组免疫细胞杀伤活性受损，影响了IFN γ 和GzmB等关键效应因子的分泌，NK细胞功能的减弱，加上脂质积聚，小鼠免疫系统功能障碍，进而增加了肿瘤的发展速度。

值得注意的是对比之下，基于植物油的饮食组却没有这种表现，也就是说膳食脂肪来源可能影响抗肿瘤免疫力，进而加速肿瘤生长。

二、换一下食用油，心血管变

好

今年3月《美国医学会杂志-内科学》发布了一项关于食用油摄入与死亡率的研究，在涉及22万人长达33年的随访调查中，研究员着重对比了黄油和植物油摄入量对死亡率的影响，结果发现植物油摄入量越多，死亡风险越低，研究认为日常食用油最好以植物油为主。

如果了解食用油组成，就会发现植物油和动物油最大的差别，就是脂肪酸不同，其中动物油含有饱和脂肪酸较多，而植物油不饱和脂肪酸含量丰富，要知道饱和脂肪酸摄入过多和肥胖以及多种心血管疾病有关，

我国《中国居民膳食营养指南（2022）》也建议，应控制饱和脂肪酸摄入量，增加不饱和脂肪酸的摄取，所以日常食用油建议优选植物油。

三、这3种油真该拉黑，快看你家有没？

其实食用油安全问题一直存在，只是大家习惯错误用油，尤其是以下这3种，千万要少吃。

1. 复炸油

很多人烹饪的时候因为食用油没用完，习惯剩下的油继续煎炸或炒菜，但这种反复加热的食用油很容易滋生苯并芘、丙烯酰胺、杂环胺等高危致癌物质，同时反式脂肪酸含量也大大提升，央视此前就曾报道，回锅油反复用7次后致癌物含量增加了30倍，长期摄入对健

康有很大风险。

2. 自榨油

至今仍有不少人习惯到小作坊自榨油，觉得这样做出来的油更原生态，但实际上小作坊环境卫生难保障，榨油原料和制作工艺不一定合规，导致榨出来的油可能含有较多有害物质，另外榨油设备如果没有定期清洗消毒，也可能污染新油，因此日常最好认准国家安全生产合规食用油产品。

3. 过期油

长时间存放导致食用油已经过期，这种油往往内部已经出现氧化反应，甚至可能出现细菌或微生物感染，误食可能也会增加健康风险，建议购买食用油尽量不要选择大容量装，短时间无法用完，也会增加食用油变质风险。

四、健康吃油，牢记这3个细节

其实很多食用油健康问题日常都可以避免，只要做好这3个细节，吃油健康很简单。

1. 食用油时常换着吃

其实无论是植物油还是动物油，只要改变单一摄入习惯，也即是多换着吃，这样既能避免饱和脂肪酸摄入过量，也可以增加不饱和脂肪酸营养，但要注意的是，成人每日食用油摄入量最好不要超过30克。

2. 注意储存方式

很多家庭食用油存放位置往往就在灶台旁边，觉得拿着趁手，但过于靠近灶台的食用油会受烹饪时高温影响，导致内部脂肪酸氧化发生酸败现象，而且高温还会加速破坏食用油中的维生素和饱和脂肪酸等营养，甚至产生对人体有害的物质，因此食用油存放一定不要过于靠近灶台。

还有的人喜欢把买回来的食用油补充到用完的油壶，这样新油容易被旧油污染，同时油壶长期不清理内壁和壶嘴容易残留油脂，在接触空气过程中，会加速氧化变质反应，产生有毒有害物质，长时间摄入这种物质可能对消化系统甚至肝脏产生不利影响，油壶中残留的其他物质也会增加新油变质风险。

3. 选择正规渠道

食用油也分等级，一般一二级食用油纯度更高，烹饪产生的油烟更少，适合爆炒、油炸，而三四级食用油则相反，因此更适合低温烹饪，购买时注意甄别；

食用油也有保质期，一般不超过2年，购买食用油时最好选择生产日期比较近的，避免长时间使用过程过期变质，由于食用油开封后容易与空气发生氧化反应，加速油变质，因此日常买油最好选择小瓶装，短期内能用完为宜。

别看食用油家家户都在用，其中的讲究可真不少，如果你家也有上述问题，最好赶紧改掉，避免长期摄入造成健康风险。

