

熬夜玩手机真有可能把自己玩死

中国睡眠研究会称九成年轻人睡前熬夜玩手机；经常晚睡可致心脏损伤



熬夜、压力大是猝死主要诱因

随着互联网技术的日益发展，人们的生活习惯也在潜移默化地发生变化。当前，手机上网已成为人们生活的一种主流态势，并已彻底打破人们的生活作息习惯。现在很多人已经将入睡时间推迟到午夜，上网聊天、看电视剧、打游戏、刷微博微信等，都成了人们晚睡的理由。

“经常晚睡会造成心脏损伤，导致心梗。”湖南省中医院心血管

内科专家李鑫辉指出，越来越多的年轻人猝死，考虑原发心脏病的同时，主要诱因还是和熬夜玩手机有关。因为长时间的熬夜导致人体电解质紊乱，而诱发心源性猝死。国外有报告指出，每天花两小时盯着电视、计算机屏幕的人，罹患心脏疾病致死率高于平常人一倍。

李鑫辉表示，急性心肌梗死及猝死的发生大多在夜间12点至凌晨3点最多，所以等家人发现再送

医院已经来不及了，这个病发作起来非常凶险。

据悉，现代社会节奏在加快，很多年轻人的生活、工作压力大，精神紧张、生活不规律、经常熬夜等，都是猝死的诱因。专家介绍，猝死前患者可能会有有一定预兆，有的人会感到短暂的心前区疼痛，还会有人会伴有出汗，出现3到5分钟的胸闷。而最常见的预兆就是浑身无力、头晕和胸闷。

熬夜后，这些水果能帮你

“经常熬夜的人会有同样的感受，那就是胸闷、心悸、气短等。”李鑫辉表示，因为工作、生活甚至是爱玩手机的习惯，现在很多年轻人都有晚睡强迫症。“晚睡强迫症”典型表现有：上网或看电视，熬到一两点困得眼皮打架，才能踏实睡觉；或者是第二天起床时倍感疲劳。

那么，如何告别晚睡强迫症呢？李鑫辉建议，在大脑不停向你传达“不能睡觉”的信号时，你可以分散注意力，比如喝一杯热牛奶，洗一个热水澡，点一些助眠的香熏，任何能帮助你睡觉的事情都可以。

如果是因为工作等原因，不得不熬夜，我们也可以通过熬夜后

的一些小措施，来将熬夜的危害降到最低。

“熬夜后应该多吃以下三种水果。”葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏效果非常明显；橙子中特有的纤维素和果胶物质有利于清肠通便，增强免疫力；香蕉中含有的钾和镁，能避免血压上升、消除疲劳。

养生堂·慢病论坛 >>

及早调肾，慢病离身

别以为肾病肾虚只会尿频、尿急、耳明、失眠、腰腿酸痛。这些只是初期简单的小症状，如果你出现超三个月以上的肾虚症状就一定要小心慢性肾脏疾病，也就是中医讲的长期肾虚。

人体有两个肾，健康的人通常的情况只有一个肾脏工作，另外一个用来储备。肾脏的再生功能很弱，一旦功能出现障碍，就结疤，结疤后功能就彻底丧失，如果一个肾脏老在不停的结疤，就需要动用储备功能了。40岁的人肾脏功能每年要下降1%，随着年龄的增大下降的会越来越快，包括泄水、浓缩尿等等这些功能，肾的这些功能在60岁的时候就会比年轻时下降20%。

因此，不注意保护肾，那么到了用的时候，你就会发现没有多少储备功能，或者受到损伤以后很快就会病情恶化。因此，老年人就更需要强壮的肾脏，因为他们很可能还会需要一个健康的、强壮的肾来对付高血压、糖尿病、风湿类风湿等各种慢性病。

肾脏引发老慢病的发病机理

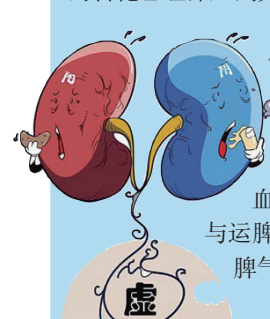
◆高血压。中医中称为“肝阳上亢”，高血压的形成与肝脏的藏血功能有着直接的关系，而肝的藏血、疏泄与升发，恰恰是要依靠肾脏来协助完成的。

◆糖尿病。中医称为“消渴症”，由脾脏运化下降导致。《黄帝内经》中称，“脾失健运，谷反为滞”。水谷不化，也就是糖分没有胰岛素而无法分解。脾的运化全赖于脾之阳气的作用，但脾阳须依赖于肾阳的温煦才能强盛。

◆风湿骨病。中医认为，肾为先天之本。肾气先天不足，后天失养，外感风寒，内阻经络，是造成风湿骨病的根本原因。

肾虚型老慢病用药指导

肾虚与合并症绝非是单独解决肾的问题，大家所看到的发病机理也相当复杂。源头是肾脏，但是经过病理的转化已经深入到其他脏器。



通常情况下常用的补肾药有很多，但如能够配合黑老虎根、九牛力、老鸦嘴入药，能有效缩短疗程，尿频、骨疼、耳鸣会明显消失。与疏肝圣药四方藤、过岗龙配伍，可使肝藏血功能恢复、稳定血压。强肾的首乌藤与运脾的千斤拔、土茯苓配伍可温肾阳，运脾气，短期内稳控血糖。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方



葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道



桂药广审(文)第2016030030号

限量超值体验优惠，买10盒送2盒，名额有限，另有豪礼相送！

体验
热线

400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。