



熬夜、压力大的人注意了：你的甲状腺、血糖和尿酸可能在“抗议”

▲ 北京市顺义区医院 杜学文

身体警报：熬夜与压力的连锁反应

凌晨两点的蓝光、空了三次的咖啡杯，是许多都市人的日常；KPI 与家庭琐事的压力，如无形枷锁。你以为疲惫是暂时的，身体却已通过甲状腺、血糖和尿酸发出抗议。这些抗议起初可能只是轻微的不适，却会像滚雪球般逐渐加重。

研究显示，长期睡眠不足（每天少于 6 小时）和慢性压力会扰乱内分泌系统。下丘脑－垂体－肾上腺轴过度激活，就像持续运转却得不到保养的机器，最终导致激素分泌失衡，甲状腺、血糖和尿酸正是最易受冲击的关键点。

被压力“逼疯”的代谢调节器

甲状腺被誉为“身体的发动机”，调控新陈代谢。压力持续时，皮质醇升高会抑制

甲状腺功能，导致甲减倾向——怕冷、乏力、体重增加、情绪低落，连皮肤也可能变得干燥粗糙。

部分人会出现“甲状腺风暴”前期信号：心慌、手抖、多汗。这是甲状腺“过度代偿”，像反复拉扯的橡皮筋。数据显示，近五年 25~40 岁年轻人甲状腺疾病发病率上升 37%，80% 有长期熬夜或高血压史，其中教师、程序员等高压职业人群占比更高。

血糖：被打乱的“能量节律”

凌晨吃夜宵、熬夜加餐，正摧毁血糖调节能力。正常时血糖在胰岛素调控下稳定，熬夜却让胰岛素敏感性下降——同样食物需更多胰岛素代谢，平衡被打破。

压力会加剧问题：皮质醇促使肝脏释放

更多葡萄糖，身体却无法高效利用，导致血糖波动。你会易饿、餐后疲惫，注意力也难以集中，这些都是早期信号。长期忽视，糖尿病风险比常人高 2.3 倍，还可能引发血管病变等并发症。

尿酸：代谢紊乱的“沉默杀手”

高尿酸不只是“吃出来的病”，熬夜和压力也是推手。尿酸经肾脏排出，熬夜降低肾脏排泄功能，像堵塞的下水道；压力加速嘌呤分解，如同打开更多“水源”，双重作用使尿酸升高。

熬夜时的火锅、烧烤等，与代谢紊乱叠加，会让尿酸结晶沉积关节引发痛风。不少年轻患者有熬夜加班史，常在剧痛中才察觉身体不堪重负，而发作时即使是轻微的触碰都可能带来难以忍受的疼痛。

给身体“减压”的实用指南

对抗“抗议”无需复杂方案，从调整习惯开始：

给睡眠“划红线” 固定作息，周末也尽量 23 点前入睡，睡前一小时远离电子屏幕，帮助身体进入休息状态。

给压力“找出口” 每天 10 分钟深呼吸或冥想，就能缓解压力，也可以通过慢跑等轻度运动释放情绪。

给代谢“搭跳板” 少吃高糖、高嘌呤食物，多吃蔬果和优质蛋白，配合每天 30 分钟快走，促进身体循环代谢。

身体像精密仪器，需规律运转。重视莫名疲劳、关节隐痛等不适，及时“检修”。从今天起，让熬夜和压力少一点，给健康多留空间。

良性阵发性位置性眩晕治疗手段大揭秘

▲ 揭西县人民医院 冯惠玫

当你早上起床猛地坐起，或是低头系鞋带时，突然感觉天旋地转，还可能伴有恶心甚至呕吐，但这种不适通常在几十秒内就会缓解——这很可能是良性阵发性位置性眩晕在作祟。这种疾病虽然名字拗口，却是最常见的眩晕原因之一，好在它的治疗手段成熟且有效，及时干预就能显著改善症状。

什么是良性阵发性位置性眩晕

良性阵发性位置性眩晕，常被简称为耳石症，名字里的每个词都透露着它的特点。良性表示它不会危及生命；阵发性指症状突然发作、短暂出现；位置性说明眩晕的发作与头部位置变化密切相关。人的内耳有负责感知平衡的结构，其中椭圆囊和球囊内有一种碳酸钙结晶，被称为耳石。正常情况下，耳石附着在特定的膜上，帮助我们感知头部的直线运动。当耳石因老化、外伤、内耳感染等原因脱落，进入负责感知旋转运动的半规管后，就会像水中的沙子一样，随着头部活动在管内移动，刺激平衡感受器，引发强烈的眩晕。

手法复位：治疗的核心手段

手法复位是目前治疗良性阵发性位置性眩晕的首选方法，原理是通过特定的头部姿势变化，让脱落的耳石重新回到原来的位置，从而消除眩晕。这种方法操作简单、见效快，绝大多数患者经过 1~2 次复位就能明显好转。良性阵发性位置性眩晕最常见于后半规管，其次是水平半规管，前半规管较少见。针对不同半规管的耳石症，复位手法也有所不同。后半规管耳石症常用 Epley 法，患者需要按照医生指导依次完成坐立、头向患侧转动 45 度、迅速躺下并将头部悬于床沿、头向健侧转动 90 度、身体转向健侧并侧卧等步骤，每一步保持约 30 秒，让耳石顺着重力作用回到椭圆囊。水平半规管耳石症则常用 Barbecue 翻滚法，患者平卧，依次向健侧连续翻滚三个 90 度，每个体位停留 30 秒，借助旋转力量促使耳石移出水平半规管。复位过程中，部分人可能会再次出现眩晕，这是耳石移动刺激半规管的正常反应，无需过度紧张，只需保持身体稳定配合医生即可。复

位后半小时内最好保持直立坐姿，避免头部剧烈活动，防止耳石再次脱落。

药物治疗：辅助缓解不适

药物并非治疗良性阵发性位置性眩晕的根本手段，无法让耳石复位，但能帮助缓解眩晕引发的伴随症状。当眩晕发作频繁、程度剧烈，或伴有明显的恶心呕吐时，医生可能会短期使用抗眩晕药物，如倍他司汀，它能改善内耳血液循环，减轻平衡感受器的敏感性；也可能用异丙嗪等止吐药缓解胃肠道不适。需要注意的是，药物只能作为临时辅助，不能替代手法复位，长期服用还可能产生嗜睡等副作用，应在医生指导下使用。

康复训练：巩固治疗效果

对于复位后仍有轻微头晕、平衡不稳的患者，进行前庭康复训练能加速恢复。这些训练通过特定动作刺激前庭系统，增强大脑对平衡信号的整合能力，提高身体的平衡控制能力。常见的训练动作包括：一是患者端坐，缓慢向左右转头，每次转头时注视远处物体，再逐渐加快转头速度；二是患者站立时双脚并拢、双手叉腰，先睁眼保持平衡，再尝试闭眼保持平衡，并逐步延长平衡维持时间。康复训练需要长期坚持，每天练习 2~3 次，每次 10~15 分钟，多数人在几周内就能感受到平衡能力的提升。

治疗后的日常防护

良性阵发性位置性眩晕治愈后，做好日常防护能降低复发概率。睡觉时可适当抬高枕头，减少耳石因重力作用再次脱落的可能；避免头部受到撞击或剧烈震动；长期伏案工作者应定时起身活动颈部，缓解内耳压力；积极治疗中耳炎等可能影响内耳的疾病，保持内耳健康环境。

良性阵发性位置性眩晕虽然发作时令人难受，但只要及时采取正确的治疗手段，绝大多数患者都能在短期内康复。如果频繁出现与体位相关的短暂眩晕，不妨及时到耳鼻喉科或神经内科就诊，通过专业检查明确诊断后，借助手法复位等科学方法，就能摆脱眩晕困扰，重新找回平稳的生活。

健康减重，瘦身不瘦“肾”

▲ 广州市增城区中医院 李燕

“你吃得不多，为啥还是胖？”“我喝水都长肉，太冤枉了！”“节食后人都虚了，肾也跟着遭殃……”当代减肥路，真的是一场“身心双摧残”？难道减肥就等于饿自己、熬夜锻炼、把肾拖垮？No！中医有话说：减重≠消耗自己，健康瘦身才是大道。这就带你走进中医智慧，学习如何在减重的同时，调养肾气、强健体质、摆脱“虚胖”魔咒。

“胖”不是吃出来的

在中医看来，肥胖可不是简单的“吃多动少”。它多半是因为以下原因。

脾虚生湿：脾主运化，脾虚则水湿停滞，易成脂肪；肾虚失藏：肾主代谢、水液调节，一旦肾虚，代谢缓慢，脂肪堆积；气滞血瘀：气血不畅，津液运行不畅，痰湿滞留，也会变胖；湿热内蕴：湿热之邪困住中焦，导致食欲旺盛、肢体沉重。

中医减重四大招

第一招 健脾化湿，打通燃脂“起点”

中医讲：“肾为先天之本，脾为后天之本。”意思是，肾像是我们身体的“原装电池”，掌管生命的基本能量，而脾则是后天靠吃饭、喝水“充电续航”的关键系统。如果先天的肾气是一团火，那么脾就是添柴加薪的灶台，灶台一坏，再旺的火也点不起来。所以，想要把减肥这件事做得漂亮，别急着运动狂、节食狠，先问问自己的“灶台”稳不稳——也就是你的脾气够不够旺！脾虚的人，最容易形成“痰湿体质”——这是一种“胖得有点委屈”的体质，不是吃得多，而是吃了也不消化、不转化、堆成了脂肪。这类人减肥，先别忙着“闭嘴迈腿”，而是要从“健脾化湿”这个基础工程做起。

第二招 温肾助阳，给代谢加把“火”。

肾主藏精，主水液代谢。肾虚的人就像火炉熄灭，水湿就会“泡”在体内，形成浮肿、肥胖。怎么护肾减肥？
穴位艾灸——命门、肾俞、三阴交；

食疗法宝——黑芝麻、枸杞、桑葚、杜仲；
生活方式调整——睡前泡脚（温水+艾叶）、避免熬夜和纵欲伤肾。护肾就是在修“锅炉系统”，代谢快了，减重才有速度。

第三招 疏肝解郁，别让情绪害了你。

你知道吗？很多人之所以控制不住嘴，不是因为饿，而是因为心情不好。中医讲：“肝主疏泄，调畅情志；肝郁气滞，脾失健运，痰湿内生。”意思是，肝像是你身体的“情绪指挥官”和“能量调度员”，一旦它“罢工”了，整个人的代谢系统就会陷入“内卷”状态。脾胃受牵连，肾也得跟着遭殃。而且肝与肾是一对“黄金搭档”——肝藏血、肾藏精，血为精之母，精为血之本。

第四招 动中有养，减肥不累肾。

不是所有运动都适合减重！大汗淋漓的高强度训练，容易耗气伤肾，尤其是中年人、气虚体质，更要注意！

适合减肥护肾的运动：太极拳、八段锦、五禽戏、快走；
建议频率：每周运动 4~5 次，每次 30 分钟，保持微微出汗；
配合呼吸练习，提升氧气利用率，促进代谢、养护肾气。

瘦得有“肾”才靠谱

我们不提倡病态瘦，也不主张野蛮节食。中医的目标不是“快速掉秤”，而是让你内调脏腑，体质改善，健康地瘦。减肥不是一场战斗，而是一场与自己身体和解的旅程。你不是输在嘴上，而是赢在体质！

瘦身不忘护肾才是长久之道

你可以继续跑步、节食、喝代餐……也可以选择另一条路：用中医的方法，修身、调气、养肾、燃脂。健康不是拼命瘦，而是温柔而坚定地调整自己。愿你拥有轻盈的身体，清透的气色，还有一个越来越灵动的自己！如果你也在减重的路上，不妨从今天开始试试中医的方法，也许，它更懂你的“胖”，更能护你的“肾”。