

为什么说23点后睡觉的人“亏大了”？

你是不是也经常这样：晚上10点，关灯躺下，却忍不住再刷一会儿手机，心里想着“就看一会儿，看完就睡”。结果等回过神来，已经12点了。

很多人安慰自己：“只要睡够7小时，晚点睡也没关系。”但一个残酷的真相是：23点后睡觉的人“亏了”，白白浪费身体最宝贵的“睡眠福利”。

23点后睡觉的人“亏大了” 每天恰好错过“睡眠福利”

在人体大脑深处，有一个小小的腺体叫松果体，它就像是身体的“总时钟”。一到傍晚，随着光线变暗，它就开始分泌褪黑素。而23点，恰好是一个关键的“黄金节点”。

19点~21点：褪黑素开始缓慢上升，身体开始感到慵懒、困倦。

23点左右：褪黑素的分泌量开始大幅增加，身体的各项机能（心率、体温、呼吸）开始准备进入休整状态。

凌晨2点~3点：褪黑素达到分泌峰值，此时是深度睡眠的最佳时期。

23点左右，你的松果体已经“敲锣打鼓”地喊你睡觉了。这时候如果有强光和兴奋的情绪，就会对抗它，让身体陷入混乱。你会错过那个自然的“困意窗口”，随后压力激素“皮质醇”开始反扑，让你产生一种虚假的“清醒感”。

你以为自己精神了，其实是在透支。更关键的是：我们身体的褪黑素分泌量与年龄成反比。

40岁后：分泌量明显下降，很多人出现入睡困难、睡眠变浅的现象。

70岁后：仅剩巅峰期的1/4，甚至检测不到，这也是为什么老年人睡眠变浅、容易早醒的原因。

长期晚睡，等于主动放弃身体的“睡眠福利”，强行把自己的睡眠系统推入“老龄化”状态。而褪黑素除了助眠，还是强大的抗氧化剂。它的流失，也意味着身体修复能力下降、皮肤老化加速、免疫力防线失守。

这4小时是身体的“黄金修复期” 一定要好好睡觉

专家表示，23点至次日3点是肝脏、肾脏、心脏、大脑等器官自我修复的关键时期，也是身体完成新陈代谢、修复精力的核心窗口。

在这个阶段好好睡觉，能以最小成本收获以下健康红利。

1.护血管：23点后入睡者，血管内皮损伤风险增加。早睡可维持血压“夜间低谷期”（比日间低10%~20%），降低动脉硬化概率。

2.护眼：闭眼时，泪液均匀覆盖角膜，清除日间积累的灰尘和代谢废物。长期熬夜用眼，泪液分泌减少，干眼症风险激增。

3.稳情绪：深度睡眠时，大脑“情绪管家”（前额叶皮层）会清理负面记忆碎片。睡眠不足者杏仁核（恐惧中枢）活跃度提高，更易情绪失控。

4.防脱发：头发生长依赖毛囊干细胞活性。早睡可减少皮质醇（压力激素）对毛囊的破坏，同时促进褪黑素修复受损细胞。研究显示，连续熬夜3天，脱发量可能增加40%。

5.助美颜：皮肤细胞在22点~凌晨2点进入再生高峰，早睡时胶原合成速度比白天快，还能减少黑色素沉积（色斑元凶）。

6.促代谢：早睡者瘦素水平比“夜猫子”高，胃饥饿素低。即使同样饮食，早睡人群每日多消耗约50~100卡路里。

推荐7个简单好用的早睡习惯

1.每天固定起床时间

如果固定不了每天早睡，那就先固定起床时间。闹钟一响马上拉开窗帘，接触自然光15~30分钟，给身体发出新的一天开始了的信号。这样到了晚上的时候自然就



困得想睡觉了，长期坚持下去，早睡也就不是那么困难了。

2.白天多去晒晒太阳

早上晒半小时太阳，可以说是最经济、最方便的助眠方法。大量临床实践表明，晨间30分钟光照，可使褪黑素分泌高峰前移，可以让睡眠节律延迟的患者的就寝时间明显提前。

3.咖啡尽量在上午喝

咖啡因是睡眠的“隐形干扰物”，咖啡、浓茶、功能饮料等饮品，建议在下午2点以后就不再饮用，给身体足够时间代谢，避免夜间入睡困难。同时，晚餐不宜过饱或辛辣。

4.留一点放松的时间

有些熬夜是情绪的呼喊。白天想法得到满足，晚上才不会有强烈“补偿”心理。所以，工作学习之余，要学会给自己留些放松娱乐的时间。每天要给自己一些独处时间，每天有一小段时间，没有任何外界因素的干扰，可以彻底地放空。

5.晚上洗漱时间提前

很多人晚上追剧、刷手机，熬到眼皮打架了，才冲进卫生间匆忙洗漱，结果洗完反而精神了。建议晚上回家后把洗漱时间提前。

洗澡、泡脚后身体开始散热，而人体在自然入睡过程中，核心体温本身就是下降的，洗漱后的体温下降过程，正好模拟了这一生理信号，告诉大脑：“该睡觉了”。此外，洗干净身体、换上舒适的睡衣，这种清爽感会直接降低焦虑水平，让人更容易放松下来。

6.21点开启暗光模式

越靠近睡觉时间，光线越要柔和。关掉刺眼的白灯，换成暖黄的琥珀色灯光，这能温和地引导褪黑素开始分泌。手机、平板的蓝光是褪黑素的“头号杀手”。睡前1小时一定要放下手机，实在不行可以选择听轻音乐、有声读物，替代刷手机。

7.每天提前15分钟入睡

23点睡觉让人感觉很有压力，又难以执行。建议每天比前一天提前15~20分钟入睡即可，每次调整坚持一段时间，逐步过渡到目标时间。

据人民日报健康客户端

调理小儿功能性便秘 补水应少量多次

在儿科日常养护中，功能性便秘是最为常见的消化道问题之一，不少家长都面临孩子排便干结、排便费力、数日不排便的难题。部分患儿症状反复、久治不愈，发展为顽固性排便困难，不仅会引发腹胀、食欲差、肛裂、便血等问题，还会让孩子对排便产生恐惧心理，形成恶性循环。

小儿功能性便秘无器质性病变，无须过度依赖药物，科学、长期的生活化调理，才是根治问题的核心方式。

均衡膳食，筑牢排便基础。饮食调理是改善便秘的第一核心，核心原则是优化饮食结构，增加膳食纤维摄入，软化粪便。家长需摒弃精细化喂养的误区，减少白米饭、白面条、糕点、油炸零食、精加工肉制品等低纤维食物的供给。日常需针对性补充可溶性与不可溶性膳食纤维。蔬菜优先选择芹菜、菠菜等，每日保证足量摄入；水果优选西梅、火龙果等通便效果显著的品类。同时适当增加杂粮辅食，用燕麦、玉米、红薯、糙米替代部分精米白面。

科学补水，软化干结粪便。充足水分是膳食纤维发挥作用的前提，若只补充纤维素却饮水不足，反而会加重粪便干结。补水需遵循少量多次原则，避免一次性猛灌。根据孩子年龄制订饮水量：1~3岁幼儿每日饮水量控制在1000ml左右，4~7岁儿童1200~1500ml。

晨起空腹时可给孩子饮用一杯温白开水，唤醒肠道蠕动；餐后半时、活动结束后及时补水。不建议用果汁、碳酸饮料、糖水替代白开水，过高的糖分易加重肠道负担，加剧便秘症状。

规律训练，养成排便习惯。多数顽固性便秘患儿，都存在排便习惯紊乱的问题。家长需帮助孩子建立固定的排便生物钟，培养条件反射。推荐每日早餐后进行排便训练，进食后胃部会触发结肠反射，是一天中肠道蠕动最活跃的时段，排便成功率更高。训练时长控制在5~10分钟即可，避免孩子久坐产生抵触情绪。低龄儿童可搭配专用坐便凳，让双脚平稳落地，膝盖略高于臀部，形成科学的排便姿势，降低排便难度。

适度运动+腹部护理，激活肠道动力。久坐少动会直接导致肠道蠕动迟缓，加重排便困难。家长每日需保证孩子充足户外活动时间，学龄前儿童每日户外活动不少于2小时。日常可多引导孩子进行跑跳、爬行、深蹲等运动，简单高效刺激肠道蠕动。同时，可搭配腹部按摩辅助调理，家长以孩子肚脐为中心，手掌顺时针轻柔画圈按摩，每日早晚各1次，每次5~10分钟。

理性辅助，规范用药调理。针对顽固性便秘，若孩子长期排便痛苦、肛裂出血，可在儿科医生指导下使用温和的渗透性缓泻剂，这类药物安全性高，不会产生依赖，仅用于临时缓解症状。严禁家长私自给孩子使用开塞露、强效泻药，频繁使用会损伤肠道神经，弱化自主排便能力，让便秘问题愈发顽固。

据大河健康报