



球要看,班要上 熬了的夜怎么快速补回来

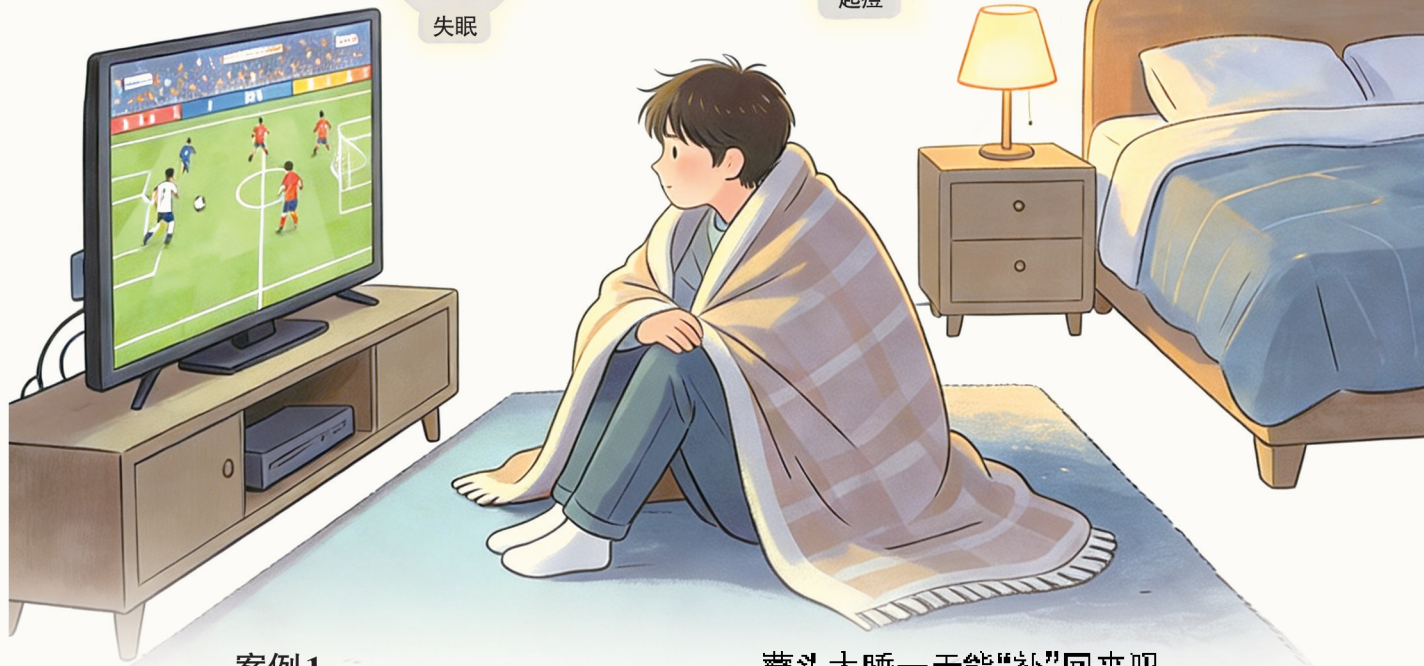
B01

编辑:梁婷婷
美编:谢玄

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0057
农历丙午年五月十一 2026年6月25日 星期四



案例1

蒙头大睡一天能“补”回来吗

对长沙的张先生来说,这个夏天的快乐来得如此简单,湘BA赛事正酣,世界杯又来了。

45岁的张先生是一名狂热的球迷,每遇赛事,他都会准时守候在电视机前,一边喝啤酒吃零食,一边看球。可这看似惬意的生活方式,却让他的身体不堪重负。

每次看完球,张先生都兴奋得睡不着觉,大脑还停留在比赛的高压情绪里。因连续的睡眠不足,他发现自己白天上班头晕、精神萎靡、脑袋昏昏沉沉的,血压和血糖还有些偏高。于是,他到医院检查。经过检查,医生发现张先生的这些症状是典型的世界杯综合征。

湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明表示,熬夜之后,人体的生物钟已经被打乱了。这时候突然睡个大觉,身体会彻底“蒙圈”,不知道自己该清醒还是该犯困,这就是很多时候明明感觉很困,但就是睡不着的原因。

睡眠其实不是“睡就完事了”,资料显示,人体平时的睡眠主要分为非快速眼动睡眠(NREM)和快速眼动睡眠(REM)。而非快速眼动睡眠又可分为入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期四个阶段,每个阶段的功能都不一样。

非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠这两种睡眠交替进行,每个睡眠周期约

90-110分钟,正常情况下,人们每晚需要经历大约4-5个这样的睡眠周期,才能保证足够的睡眠时间和质量,从而确保精神和体力的充分恢复。

“熬夜之后,人体的深睡眠和快速眼动期睡眠都亏空了。这些阶段的睡眠是无法通过延长睡眠时间补回来的。”张志明表示,就好比饿了一天,第二天吃再多饭,也不可能一天吃三天的饭量一样。

对此,张志明建议,熬夜前或之后睡1-2个睡眠周期,每个睡眠周期约90分钟,这能有效减轻熬夜和生物钟紊乱带来的生理冲击,让大脑及时修复。

如何正确补觉

许多人都知晓熬夜后要补觉,可怎样补才能将熬夜对身体的伤害降至最低?

“熬夜后补觉可以在一定程度上缓解熬夜带来的身体疲劳感和情绪低落,但前提是你得补对时间、补对方法。”湖南省胸科医院中西医结合科副主任医师肖洁强调。

午睡20分钟

熬夜后白天难免犯困,午饭后可以安排一个“午睡小憩”。严格控制在20分钟左右,定好闹钟。这个时长能快速恢复精力,又不会进入深睡眠导致醒后更蒙。睡太久,晚上反而可能失眠。

夜晚多睡1小时

若前一晚熬夜或没睡好,第二天可比平时早睡1小时或晚起1小时,切忌一补就是大半天。过度补觉会打乱生

物钟,反而导致头晕无力、精神恍惚。

周末补觉“少量多次”

如果周末睡懒觉,建议“少量多次”地补:早上多睡1小时(不超过2小时),中午再睡20分钟,晚上提前30分钟上床。这种方法可能会让节律保持在稳定的框架内,避免后期出现“越补觉越睡不好”的局面。

熬夜后及时补水

熬夜后一定要注意补充水分,可饮用温白开水、淡茶水或含电解质的饮品,少量多次补充,避免一次性大量饮水。2022年《食品科学与营养学评论》发表的一项研究,分析了饮茶有助于缓解昼夜节律紊乱症。研究人员认为,茶叶可能具有预防和缓解昼夜节律紊乱的潜力,其重要功能是减少氧化应激和炎症。



小贴士

中医“善后”调节方案

世界杯很精彩,熬夜观看球赛不可能“无代价”,但可以尽量减少损失。在不得不熬夜时,熬夜前后做好准备和保护是十分必要的,可以把熬夜对身体的损害降到最低。

医生建议,熬夜次日早晨可喝一杯

温蜂蜜水,补充津液、滋养脾胃;下午可泡一杯龙眼百合茶,安神助眠、润肺止咳、增强免疫。

此外,还可按揉“太溪穴”(内踝与跟腱之间的凹陷处),补肾气;按揉“三阴交”(内踝尖上3寸),调理肝脾肾。

世界杯战火正酣,对于中国球迷而言,熬最深的夜,看最爱的球,成了这个月的常态。但熬夜看球这件事,真的没有想象中那么轻松。

往年一些球迷为了观看世界杯、欧洲杯,长时间熬夜、不注意休息和营养,从而出现了起痘、失眠、精神萎靡、注意力下降、免疫力下降、身体不适等一系列问题,影响白天正常工作。

有调查显示,七成观看过世界杯的受访者因看球患上世界杯综合征,明显感觉疲惫,失眠、抑郁、焦虑,上学或上班无精打采,14.2%的人认为自己健康状况有所下降。

潇湘晨报·晨视频

记者张树波 刘畅

通讯员杨正强 陈思雨

指导医院:

湖南省胸科医院

指导专家:

康复门诊副主任医师张志明

中西医结合科副主任医师肖洁

心血管内科主任医师蒋泽华