



# 最不适合熬夜的季节，建议你早点入睡



几乎人人都知道熬夜会损害健康，但并非每天能做到早睡早起。经常晚睡的人注意了，在一年中，冬季是医生最不推荐熬夜的季节。

11月7日是“立冬”节气，从这天开始，可以在作息上做些调整，尽量早点睡、晚点起。

## 为什么建议冬天少熬夜

中医认为，养生要顺四时，冬季主“藏”，是人体积蓄营养、养精蓄锐的极佳时段，作息也要注意“藏”，尽量早睡早起。

●年轻人要保持规律的生活节奏，尽量做到晚上11点前入睡，不要熬夜尤其是长期熬夜，以免耗伤精气神，影响身体健康。

●中老年人最好晚上9点左右入睡，早晨太阳出来了再起床。白天还可晒20~30分钟太阳，有助于暖身健体、补益阳气。

### 不熬夜，有助增强免疫力

“猫冬”目的是为了藏精纳气，保存体力，增强自身免疫力，这样才能在春天各种病菌蠢蠢欲动时，更好地抵御外邪侵袭。“猫冬”的要点之一就是要早睡早起。

### 不熬夜，帮助提高御寒能力

早睡有助“生阳”。睡眠时，机体得以休养生息，恢复消耗，早晨起来阳气即可恢复生发。阳气能推动气血运行，让身体有足够的热量抵御寒冷。

## 入睡时间决定睡眠质量

“日出而作，日落而息”是古人的养生智慧，这其中离不开褪黑素的“支持”。

褪黑素是负责调节“睡眠-觉醒周期”的睡眠激素，主要由大脑深处的松果体分泌，它最重要的作用，是调节昼夜节律，帮助睡眠，告诉身体“到点了该睡觉了”。

### 褪黑素的分泌受光线影响：

白天，褪黑素分泌维持在很低的水平；晚上9、10点时分泌量增加；晚上11点左右分泌量大量增加；凌晨2~3点达到最高峰；天亮时，褪黑素的分泌又逐渐降至最低水平。

如果经常熬夜，尤其是23点以后褪黑素大量

分泌时还不睡，“睡眠-觉醒周期”就会受到影响，出现“困过劲儿，反而不困了”的感觉，可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

也就是说，不熬夜早点睡，能正好与褪黑素大量分泌的时间相契合，可以充分发挥其促进睡眠的作用，提高入睡效率。

睡眠时间不足、睡眠质量不好、睡眠节律颠倒都属于熬夜。

从时间上来说，晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间，尤其是晚上11点到次日3点，深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就是熬夜，越晚睡对身体伤害越大。

## 冬季熬夜后怎么补救？

如果迫不得已熬夜，如何通过科学方式减轻熬夜的伤害？

### ■ 抽空补点觉

熬夜后可以洗个热水澡，既解乏又能帮助快速进入深睡眠。如果实在没有大段时间补觉，午觉一定要安排上，其他时间得空就眯一会，哪怕十分钟也有效。

### ■ 营养要吃够

熬夜后，早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物，如低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等，少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上，夜间工作时，如果真

的很饿，可少量进食清淡食物，不饿则尽量别吃。

### ■ 增加饮水量

如果熬夜时喝了咖啡等提神的饮品，第二天要多喝水，补充身体缺失的水分，加快新陈代谢，有助于排出代谢废物。

还可以喝些枸杞菊花茶，枸杞滋补肝肾阴血，菊花清热养阴。

### ■ 适当动一动

白天补觉后，精力充沛的情况下，可以适当运动。如果是上夜班，每隔半小时起身活动一下，踮踮脚，做几个金鸡独立、深蹲，几分钟即可。八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

□来源：生命时报

很多人觉得颈腰痛是“小毛病”，硬扛着不重视，等疼得受不了时，来医院检查才发现：脊柱已经受损不轻！

# 这些日常习惯正悄悄“磨坏”你的脊柱

## 千万别忽视这些身体信号和误区

脊柱是人体的“顶梁柱”，颈椎托着头，腰椎撑着上半身，可它很“脆弱”，长期的不良习惯会慢慢“磨坏”它。

### 颈椎的“提醒”

早上起床脖子僵，转不动；低头看手机、电脑后，后脑勺发沉、手臂发麻；看东西时总不自觉歪头，肩膀一边高一边低，这些都是颈椎在“喊累”。

### 腰椎的“警告”

坐久了站起来要用手撑着腰；弯腰捡东西、系鞋带时，腰突然疼一下；晚上睡觉怎么躺都不舒服，腰总觉得“空落落”的，可能是腰椎出了问题。

### 体态的“信号”

站着时含胸驼背，后背像个“问号”；穿衣服时，衣领总往一边歪；走路时双脚受力不一样，这些都是脊柱受力不均的表现，时间长了容易引发疾病。

## 护好脊柱从这些日常习惯做起

### ● 调整姿势

看电脑时，屏幕高度要与眼睛平齐，不要低头“勾脖子”；坐椅子时，屁股坐满整个椅面，还可以在腰后垫个小靠垫，让腰有支撑；走路时抬头挺胸，肩膀向后打开，不要含胸驼背。

### ● 定时活动

久坐、久站的人，每40分钟起来活动5分钟；颈椎不舒服可以做“米”字操，用下巴当笔尖，慢慢写“米”字；腰椎不舒服可以做“扩胸后仰”，双手交叉举过头顶，向后仰，拉伸腰背部肌肉。

### ● 选对装备

建议选双肩包，不要单肩背，避免脊柱侧弯；穿鞋子选平底鞋或低跟鞋，鞋跟高度别超过3厘米，减少脊柱的压力。

### ● 科学锻炼

每天花10分钟锻炼“核心肌群”，比如平板支撑（保持30秒，做3组），增强腰腹部肌肉力量，给脊柱更好的支撑；颈椎不好的人可以多做一些“靠墙收下巴”，后背贴墙，慢慢收下巴，保持5秒，重复10次。

### ● 定期检查

长期低头、久坐的人，建议每年做一次脊柱检查；如果出现持续颈腰痛，及时去医院就诊。

□来源：健康杭州

## 关于对G92杭浦高速公路南北湖互通收费站往上海方向上下主线匝道实施临时交通限行措施的通告

为保障G92杭浦高速公路专项养护工程施工安全顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，经研究，决定对G92杭浦高速公路南北湖互通收费站往上海方向上下主线匝道实施临时交通限行措施。现将有关事项通告如下：

### 一、限行时间

2025年11月17日6时至18时（如遇雨天等特殊情况顺延）。

### 二、限行措施

G92杭浦高速公路南北湖互通收费站往上海方向下主线及上主线匝道全封闭施工，禁止一切车辆驶入。

### 三、绕行线路

请过往车辆错开交通限行时段或合理规划行车路线，经G92丁桥、G92海盐、G15嘉兴港区、G1522袁花互通收费站上下高速；并关注“交通之声”和道路信息情报板相关提示。

施工期间，请按照现场提示标志行驶，服从交通管理人员指挥，安全有序通行。因施工带来不便，敬请谅解。

嘉兴市公安交警支队  
嘉兴市交通运输行政执法队高速公路直属队  
2025年11月10日

## 浙江分类广告

- 杭州弥里科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(张生海印),声明作废。
- 杭州夏夕科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(王凯敏印)各一枚,声明作废。
- 杭州麦嘉诺贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州今虹科技有限公司遗失公章一枚,编号33010510250118,声明作废。

- 金华颌码能源科技有限公司遗失财务章、法人章(周文彬印)各一枚,声明作废。
- 杭州天美工程建设有限公司遗失公章、财务章、法人章(沈高松印)各一枚,声明作废。
- 桐庐县城南街道沈越堂足浴店遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州嘉道理贸易有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州好鑫餐饮有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

### ●公告

因本公司(宁波璞津新材料有限公司)注销需要,公司准备于2025年11月24日在宁波市慈溪市白沙路街道商务二路38号1910室公司会议室召开全体股东会。已通过电话跟挂信号方式联系全体股东,因壹名股东未能联系上,特此公告,到时还没能到开会,就视放弃自己的表决权。联系人:张维 联系电话:18731961487  
宁波璞津新材料有限公司 2025年11月12日