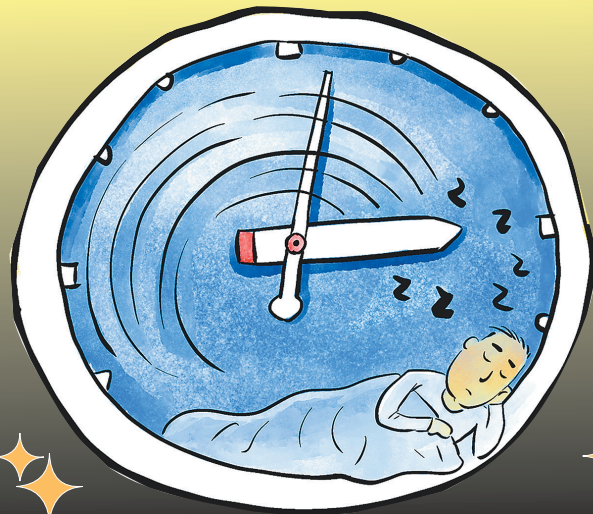


熬最深的夜 长最稳的膘

熬夜真的会让你越减越肥



减肥的人都听说过这句“真理”：管住嘴，迈开腿。

我们每天都在“吃”和“动”这两件事上苦苦挣扎，与自己的欲望作斗争，却浑然不知被一件轻轻松松就能做到的事，握住了减肥的“命脉”——睡觉。

(CFP)

生活资讯



春天吃黑米好处多

北京中医药大学中医学院教授王彤介绍，春季应多吃谷物等甘味食物以健脾养胃、缓解肝气过旺、帮助阳气生发，比如营养丰富的黑米。

常吃黑米，你的身体会感谢你：滋阴补肾、健脾益胃、补充能量、提高代谢、增强免疫力、预防便秘、抗氧化、抑制炎症反应、降低心血管疾病和部分代谢性疾病风险。

可以将黑米与枸杞、红枣、黑芝麻、核桃搭配食用，制成具有补肾健脾、健脑益智功效的黑米粥。(央视)

枸杞泡水时加上它

只用枸杞泡水喝，养生作用比较少，建议你不同季节可以试着这样搭配着喝。

春季：枸杞+黄芪=补血补气，有助于缓解“春困”，增强免疫力。

夏季：枸杞+菊花=清肝养阴，有助于降火解暑。

秋季：枸杞+百合=养肺润燥，有助于缓解“秋燥”，提高睡眠质量。

冬季：枸杞+桂圆=滋补肝肾，有助于温暖身体，帮助抵御严寒。(央视)

A 睡得少 真的会变胖

《2026中国睡眠健康研究白皮书》显示，睡得少、睡得晚会显著升高肥胖风险。夜间睡眠时长不足5小时的人群，肥胖比例高达41.4%；入睡时间越晚，肥胖风险越高，凌晨2点后入睡的人群，肥胖比例高达18.4%；睡得越少，肥胖风险越高，中年人表现更为突出；睡眠不足5小时的人群中，中年人肥胖占比高达46.2%。

不仅中国的数据如此，来自其

他国家的数据也指向了同样的结论。一项涵盖了18项研究、涉及全球超过60万名成年人的荟萃分析显示，每晚睡眠不足5小时的人，患肥胖症的风险会增加55%。相对地，每增加一小时的有效睡眠，BMI(身体质量指数)平均会下降0.35kg/m²。

但问题是，睡眠不足究竟是造成肥胖的原因，还是只是一种伴随现象？

在一项针对超重人群的对照实验中，研究者让所有参与者摄入同等的热量限制(均为基础代谢率的90%)，其中一组每晚只睡5.5小时，另一组则睡足8.5小时。结果发现，虽然两组减轻的总体重相差不多，但睡眠不足的那组减掉的脂肪更少、流失的肌肉更多，这对想要减肥的人来说简直得不偿失。

如此看来，即便吃得一样少，缺觉就是会让减脂变得更加困难。

B 为什么睡不够会让人发胖

为什么会这样？难道是睡觉太少让大脑“宕机”，失去判断力，变得暴饮暴食了吗？有这方面的原因，但不全是。

首先，在影响大脑之前，睡眠不足会直接导致体内激素失调。在我们的身体中，有两种与食欲密切相关的激素——负责传达饱腹感的“瘦素”和负责刺激食欲的“饥饿素”，而它们都受到睡眠的影响。

一项针对健康男性的交叉实验发现，连续两晚只睡4小时，足以让瘦素水平下降18%，同时让饥饿素水平上升28%。一降一升之间，受试者的饥饿感平均提升了24%，整体食欲提升了23%。这谁顶得住？在你的大脑意识到之前，身体就已经在催你疯狂吃吃了。

更惨的是，吃得多也就算了，

它还会改变你的饮食偏好。研究发现，部分睡眠剥夺会导致人们每天在不知不觉间多摄入约385千卡的热量，且饮食偏好会明显向高碳水、高热量食物倾斜——对甜食、咸味零食和淀粉类食物的渴望增加幅度高达33%至45%。此外，睡眠不足还会让人动得更少、消耗得更少，甚至会削弱大脑的决策能力。

C 除了“量”“质量”也很重要

睡眠这件事，不止关乎量(小时数)，质量也很重要。

睡眠不足容易导致超重，而研究发现，超重的人更容易引发阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)和胃食管反流(GERD)。其中，OSA会造成气道阻塞和打鼾，使大脑在夜间频繁微觉醒，导致睡眠碎片化——而睡眠质量的下降，又会进一步扰

乱代谢、加剧肥胖。

此外，深度睡眠减少会阻碍生长激素的正常分泌，而生长激素的缺乏与内脏脂肪的堆积密切相关；睡眠结构紊乱还会导致皮质醇水平升高，进一步促进腹部和内脏脂肪的积累。

一项针对400名女性的调查分析发现，睡眠质量(特别是处于深度

睡眠的分钟数)与腰围(中心性肥胖指标)呈负相关。在排除了年龄、体力活动、吸烟和饮酒等干扰因素后，深度睡眠的减少与中心性肥胖独立相关，并且这种关联在50岁以下的女性中表现得更为强烈。

一句话，肥胖让人睡不好，睡不好让人更胖，“鬼打墙”就这样形成了。

D 今晚开始 改善睡眠

想要真正睡好，可以试试以下几个方法：

- 尽量保持固定的就寝和起床时间，帮助身体建立稳定的生物节律。
- 睡前至少30分钟，放下手

机、关掉电视，让大脑从屏幕的蓝光和信息刺激中缓缓抽离。

- 卧室的环境应尽量凉爽、黑暗、安静，这三个条件是高质量睡眠的物理基础。

此外，下午和晚间应限制咖啡因的摄入，睡前也要避免饮酒、吸烟和吃得过饱——这些看似微小的习惯，都会在不知不觉中偷走深度睡眠。(科普中国)

