

春眠不觉晓 体脂悄悄少

减重从“睡好”开始

“春眠不觉晓”的悠然惬意，在快节奏的现代社会里，似乎成了一种奢侈。熬夜刷手机、深夜加班的你，是否总在某个瞬间感到腹中空空，手指下意识地就点向了外卖图标？仿佛此刻只有美味的夜宵最懂你。但这真不是你贪吃，而是缺觉拉响了生理警报，悄悄扩张的腰围早已记下每一晚的失眠——让你发胖的，不止眼前的夜宵，更是那些没睡好的觉！

国家对国民超重肥胖问题尤为关注，接连出台《肥胖症诊疗指南》等指导性文件，2025年更正式启动“体重管理年”，肥胖已从“个人形象问题”升级为“公共健康防线”。全方位体重管理涵盖膳食、运动、行为、睡眠等多环节，过去人们目光多聚焦于“管住嘴、迈开腿”，却忽略了睡眠这个减重的“幕后英雄”。现在，让我们循着指南指引，揭开睡眠助力减重的奥秘。

不少人以为熬夜能燃烧卡路里，事实恰恰相反：熬夜是亲手给脂肪递“请柬”。有研究表明，减重时睡眠不足组脂肪减少量比睡眠充足组少了大约55%[1]。缺觉让

“饱腹信号”瘦素下降，“饥饿信号”饥饿素上升，大脑对高热量食物失守，热量摄入轻松多几百卡。同时，昼夜节律紊乱使夜间皮质醇升高，胰岛素敏感度下降，血糖转化为腹部脂肪；次日还会因精神差活动少，让基础代谢和热量消耗降低。看似安静的熬夜，实则完成了“饿得快、存得多、动更少”的增重三连。

相反，睡好却是免费的“夜间代谢加速器”。此时瘦素水平回升、饥饿素回落，大脑自动拒绝高热量食物；昼夜节律校准后，皮质醇恢复晨高夜低、胰岛素敏感度提升，血糖优先供能而非转脂肪；生长激素在深睡时脉冲式分泌，促进脂肪分解与肌肉修复。一夜好眠后，次日精力充沛，运动与热量消耗同步上涨。想让睡眠成为减重神队友，需牢记“量、质、律”三达标：“量”上，成人每天建议睡7~8小时，23点前入睡，儿童按龄调整[2]；“质”上，入睡快、睡得沉，深睡眠占比在15%~20%[3]，且少中断；“律”上，需固定作息，周末不熬夜。把觉睡好，从源头校准食欲与代谢，助力减重。

盯着天花板数羊，越躺越清醒！你是不是经常这样？别急，不妨试试这套“睡眠标准化流程”。第一步“锁节律”：固定上床与起床时间，周末浮动也≤30分钟，给褪黑素分泌定好节奏。第二步“动吃配合”：下午傍晚运动，晚餐七分饱，避开酒、咖啡、浓茶和油炸物，减轻胃肠负担、避免血糖波动。第三步“造仪式”：关灯前1小时启动放松流程，如热水澡、泡脚，再读纸质书、听轻音乐、冥想等，给大脑传递“关机”信号。第四步“环境清零”：卧室备好遮光窗帘、耳塞、眼罩，温度调至舒适区间，同时把手机请出房门，隔绝蓝光。当以上流程成习惯，哈欠自会准点来报到。

但梦中“享瘦”并非真的轻

松。减重是系统工程，睡眠与饮食、运动同等重要。忽视睡眠相当于减重路上“自断一臂”，可它也绝非“单刷神器”。睡眠时基础代谢率低，燃脂总量有限，减重的主战场仍是饮食与运动。睡好的核心价值，是为全天候减脂创造有利条件：激素平稳、食欲可控、精力足、脂肪难囤，给饮食与运动“插上翅膀”，减重事半功倍。

当我们计算卡路里、挥洒汗水时，别忘优质睡眠这一减重隐形基石。

今晚，不妨关掉手机、拉上窗帘、拒绝熬夜，就从“睡好”开始迈出第一步。愿我们都能在“春眠不觉晓”的诗意梦境中，收获“体脂悄悄少”的惊喜！

这既是对健康的用心投资，更是一种充满智慧的生活态度。

参考文献

[1]Penev,P.D.,et al.(2010).Sleep deprivation reduces fat loss in dieting adults. Annals of Internal Medicine,153(7),435-441.DOI:10.7326/0003-4819-153-7-201010050-00006.

[2]国家卫生健康委办公厅. 体重管理指导原则(2024年版)[Z].2024-12-05.

[3]赵忠新,叶京英. 睡眠医学[M].北京:人民卫生出版社,2022:8.

(作者:黄淳 漳州第三医院 副主任医师)

产后访视 新手妈妈的“定心丸”

产后访视是国家免费提供的基本公共卫生服务项目之一，旨在保障母婴健康，帮助新手妈妈顺利度过产褥期，并促进新生儿健康成长。

访视时间与次数

产后访视服务有非常明确的时间要求，以确保能及时发现問題。

首次访视时间：出院后一周内(通常是产后3~7天)。这是最关键的一次访视，因为产妇和新生儿刚从医院回家，面临的问题比较多。

访视次数：正常情况下，在产妇产后28天内，社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院或村卫生室的医务人员会提供至少1次上门访视。

特殊情况：如果发现产妇或新生儿有异常问题，访视人员会根据情况增加访视次数，或指导其及时转诊到医院诊治。

请注意：分娩的助产机构通常会产妇产后信息转介到居住地所属的社区卫生服务中心。之后，社区访视医生会主动电话联系预约上门时间。产妇也可以主动联系所

在辖区的社区卫生服务中心。

访视内容(为产妇和宝宝保驾护航)

访视人员上门后，会为产妇和宝宝进行一次全面的健康检查和指导，主要包括以下内容：

(一)对产妇的访视内容：

1.询问与检查：

了解一般情况：精神、睡眠、饮食、大小便等。

检查生命体征：测量体温、血压。

检查乳房：有无红、肿、热、痛(乳腺炎症状)，乳头有无皲裂。

检查子宫：通过按压腹部了解子宫收缩情况，判断是否已恢复到骨盆内(宫底高度)。

检查恶露：了解产后分泌物(恶露)的颜色、量、气味是否正常。

检查伤口：查看剖宫产腹部伤口或会阴伤口的愈合情况，有无感染。

2.健康指导(非常重要)：

产后营养：指导均衡饮食，适量多喝水，保证营养供给。

母乳喂养：鼓励并指导正确的哺乳姿势和衔乳技巧，解决喂养难题。

个人卫生：指导如何护理身

体、会阴部，保持清洁。

心理疏导：关注产妇情绪，识别和预防产后抑郁，提供心理支持。

产后康复：指导进行循序渐进的产后活动，如凯格尔运动(盆底肌锻炼)。

避孕知识：提供产后避孕指导。

(二)对新生儿的访视内容：

1.询问与观察：

了解喂养、睡眠、大小便次数及性状。

观察新生儿精神状态、面色、哭声。

2.全面体检：

测量体重：评估营养和生长发育情况(判断是否已超过“生理性体重下降”最低点并开始增长)。

测量体温：排除发热或体温不升。

检查黄疸：仔细观察皮肤黄染程度，必要时用经皮测疸仪测量，判断是否为生理性黄疸。

检查脐带：查看脐带残端是否脱落，有无出血、红肿、化脓等感染迹象，并示范正确的消毒方法。

检查皮肤：查看有无湿疹、脓疱疹、尿布疹(红屁股)等。

听心肺：用听诊器检查心音和呼吸音是否正常。

听力筛查：询问在出生医院是否做过听力筛查，并观察其对声音的反应。

3.护理指导：

日常护理：示范如何正确给宝宝洗澡、抚触、穿衣、更换尿布。

喂养指导：强化母乳喂养优点，指导配方奶冲调和喂养器具消毒。

疾病预防：告知家长需警惕的危险信号(如发热、反应差、拒奶、呼吸急促等)，并告知出现何种情况需立即就医。

产后访视是一次免费、专业、上门的健康服务，就像一位专业的“健康顾问”来到您家，是新手妈妈的“定心丸”，为初为父母的您排忧解难，为宝宝的健康进行第一次重要的“安检”。请务必珍惜这次机会，提前做好母子健康手册和出院小结，把您的疑问记在备忘本上，与访视人员坦诚沟通，互相配合，顺利完成产后访视工作。

(作者:江丽萍 诏安县梅岭镇卫生院 主管护师)