熬夜欠下的“睡眠债”,补觉能还清吗?

熬夜欠下的“睡眠债”能否靠补觉还清?大连市第二人民医院脑病专家传承工作室副主任周正国提醒,补觉并非万能解药,偶尔熬夜后适度补觉可缓解疲劳和短期不适,但长期熬夜对代谢、心血管和神经系统的损伤,补觉难以完全逆转。补觉也要讲方法,避免一次性睡十几个小时打乱生物钟,最好保持规律作息,睡够7~8小时。



偶尔熬夜补觉可缓解短期不适

周正国表示,如果只是偶尔熬夜的情况,通过补觉确实能在一定程度上缓解身体的疲劳感。人体有自我调节机制,短时间的睡眠缺失造成的注意力不集中、反应变慢、身体乏力等问题,通过后续1~2天的充足休息,大多可以恢复到正常状态。周正国提示,补觉也不是睡得越多越好,一定要注意别“睡过头”,如果一次性睡十几个小时,反而会打乱生物钟,导致接下来几天入睡困难,陷入“越睡越累”的恶性循环。所以凡事要把握好度,尽量减少熬夜的同时,补觉也切记不能“任性睡”。

长期熬夜身体损伤难逆转

真正需要警惕的是长期熬夜的习惯,这种情况下造成的身体损伤,补觉几乎起不到修复作用。周正国介绍,熬夜首先受影响的是代谢系统,长期熬夜会打乱胰岛素的分泌规律,使血糖调节能力下降,糖尿病风险会比作息规律的人高出2倍以上,同时还会干扰瘦素分泌,让人更容易发胖,这些改变都是长期且缓慢的,不是补觉几次就能扭转的。其次是心血管负担,熬夜时身体持续处于应激状态,心率加快、血压升高,长期如此会增加高血压、冠心病的发病风险,严重的甚至可能诱发猝死。更值得注意的是,长期熬夜对神经系统的损伤是不可逆的,会导致神经元提前凋亡,记忆力、反应力都会持续下降,老年后患认知障碍的概率也会显著升高。

科学补觉掌握正确方法

如果确实因为工作等特殊原因不得不熬夜,可以通过科学的补觉方式降低伤害。熬夜当天可以补20~30分钟的午觉,最好别超过1小时,避免影响晚上入睡;第二天晚上可以比平时早睡1~2小时,循序渐进调整作息,不要一次性睡十几个小时;熬夜后别立刻睡一整天,可以正常吃早饭、适度活动,到了中午再适当休息,这样能最大程度减少对生物钟的干扰。如果熬夜后出现持续的胸闷、头晕、心慌等症状,别硬扛着靠补觉解决,最好及时就医检查。周正国提示,补觉只是“亡羊补牢”的补救措施,最好的养生方式还是保持规律作息,尽量避免熬夜。只有顺应昼夜节律睡够7~8小时,才能真正给身体充足的修复时间,比任何“事后补救”都更有效。

(据《大连日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

包头议源环保科技有限公司含氯废酸资源化处置项目环境影响评价二次公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:联系建设单位查阅。

二、征求公众意见的范围:环境影响评价范围内受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、报告简本的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1FKWdqB_zbPOzlQ2Nth65YA?pwd=i5nh 提取码: i5nh

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可采用电话、传真、电子邮件、信函、来访面谈等各种方式,将对本工程环境影响的看法和意见及时反映给建设单位。为便于进一步沟通、交流和反馈,希望大家在发表意见时尽量提供自己的真实姓名及联系方式。建设单位:包头议源环保科技有限公司,联系人:李晓彤,联系电话:19904729997

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。

包头议源环保科技有限公司 2026年11月5日

包头基地双馈异步风力发电机定子产能建设项目第二次公示

本项目环境影响评价报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。**1、报告书征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**征求意见稿全文网络链接:http://www.eiafans.com/thread-1443549-1-1.html;查阅纸质报告书的方式和途径:如需纸质报告书可与建设单位直接联系。**2、征求意见的公众范围:**公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。**3、公众意见表的网络链接:**http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。**4、公众提出意见的方式和途径:**公众填写建设项目环境影响评价公众意见表,采用短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人:王总,联系电话:15247237074,电子邮箱:1315343716@qq.com,通讯地址:包头稀土高新区幸福南路83号包头中车电机有限公司。**5、公众提出意见的起止时间:**公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:包头中车电机有限公司 日期:2026年11月2日

催收公告

菅 锐(身份证号:15272319******2751)
杨玲翠(身份证号:15272319******0022)
鄂尔多斯市恒裕投资有限责任公司(统一社会信用代码:91150602660963136 2):
2006年至2011年期间,你们以借款人或担保人身份向乔力波借款共计七笔,具体借款情况如下:
1、2006年12月27日借款人民币100万元。
2、2007年11月16日借款人民币100万元。
3、2007年11月27日借款人民币100万元。
(注:以上3笔约定月利率3.5%,按季结息)
4、2010年1月3日借款人民币100万元。
5、2010年3月23日借款人民币100万元。
6、2010年12月17日借款人民币100万元。
7、2011年6月21日借款人民币200万元。
(注:以上4笔约定月利率3%,按季结息)
(以上7笔借款担保人均为鄂尔多斯市恒裕有限责任公司,至今均未还)
因你们下落不明,现公告催告:请于本公告登报之日起10日内,向债权人乔力波偿还上述全部借款本金及利息。逾期不还,债权人将起诉追偿,一切维权费用由你们承担。
债权人:乔力波,联系电话:1390477***8,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区达拉特北路一号街坊5号
2026年11月5日

包头东华热电有限公司水源调整工程环境影响评价第二次信息公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/18AIpLJ9- Mw1FqoL0Jo0GIw?pwd=wyfc,(2)提取码:wyfc,(2)联系建设单位查阅查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接 https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:田总 13015058605

《鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司乌审旗嘎鲁图镇巴音温都尔嘎查生态治理项目》环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现对本项目征求意见稿公示。

1、本项目环评报告书征求意见稿链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1GDruaeWHcDkuNjRVvMPb4A,提取码: 9wji;公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系查阅本报告

2、征求公众意见的范围:本项目征求公众意见的范围:以本项目影响范围区域内可能受到影响的公众。

3、公众意见表的网络链接:《建设项目公众参与调查表》链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

4、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、传真、电子邮件等方式与建设单位联系反馈公众意见。

建设单位:鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司,联系人:陈峰18191290488,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇迎宾大街北,北大居委会十四街坊351号

5、公众提出意见的起止时间:公告之日起10个工作日内

鄂尔多斯市裕新环保工程有限公司 2026年11月4日

巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目变更环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:1、项目名称:巴彦淖尔市德源肥业有限公司生物工业废物回收综合利用项目变更。2、建设地点:巴彦淖尔市临河区东110国道898公里处。3、征求意见的公众范围:项目周边及可能受到影响的区域。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查询纸质报告书的方式和途径:获取环境影响报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接:链接: https://pan.baidu.com/s/1ZNxTV78FB8PpsUq2xN2ekg?pwd=0335,提取码:0335,查询纸质报告的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。

建设单位及联系方式:建设单位:巴彦淖尔市德源肥业有限公司,联系人:敖富宽,电话:13304789887,邮箱:975115214@qq.com,公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

巴彦淖尔市德源肥业有限公司 2026年11月4日

产品召回通知

尊敬的消费者:
我厂生产的拉皮2026年9月27日批次产品经抽样检测,铝的残留量项目不符合GB2760-2024《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》规定,根据《食品召回管理办法》,我厂决定将本批次产品实施召回,请悉知。
赤峰市红山区赛林食品加工厂(个体工商户)

注销公告

呼和浩特市赛罕区巧报镇防保站(统一社会信用代码:12150105460128494K)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市赛罕区昭乌达路办事处社区卫生服务中心承接,现面向社会公示。呼和浩特市赛罕区昭乌达路办事处社区卫生服务中心 2026年11月2日,联系方式0471-3593725

遗失声明

●内蒙古自治区水泥协会遗失开户许可证和密码纸,核准号:J1910001804104,账号:150806248628,开户银行:中国银行呼和浩特新华支行,特此声明●呼伦贝尔市华源绝热防腐有限公司(统一社会信用代码:91150724680044778 4)遗失合同专用章,声明作废●本人王菲,身份证号150105198001017346,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大珺庭5-2-1803号房认购书原件(认购书编号:0002489,认购日期2020-6-27)及交款收据丢失(收据编号1913361,金额650694元),由此造成的一切后果与呼和浩特鹏欣投资置业有限公司无关,特此声明作废●苏尼特右旗铁妞家的肉铺(个体工商户)遗失开户许可证,核准号:J9033324849201,中国工商银行股份有限公司苏尼特右旗支行,账号:0610035109200227440,声明作废●呼和浩特市耗创建筑材料有限公司(统一社会信用代码:91150125MA7YQKYR4T)遗失财务专用章,李忠法人章各一枚,声明作废●父亲:张利鹏,母亲:郭晓霞,儿子:张浩宇于2017年1月21日9时55分出生,现其《出生医学证明》编号:P150186632丢失,声明作废●内蒙古元时代网络科技有限公司(统一代码91150102MAD7B0250C)遗失公章.财务章及青海法人章,声明作废●内蒙古鑫达水泥有限责任公司凉城县分公司遗失公章(编号15092510000411).财务章(编号15092510000412)及李树军法人章各一枚,声明作废●航盖遗失医师执业证(证号110152222000330)及医师资格证(编号202242110152222199709234 31X),声明作废●内蒙古启乐体育有限公司(统一社会信用代码91150105MA7G12YK5P)不慎遗失公章.财务专用章.法人章(胡宝武)各一枚,现声明自见报之日起全部作废,由此产生的一切法律责任由本公司自行承担,特此声明●经济技术开发区惠客鲜百货经销部(代码92150192MACU09KG9M)遗失公章,声明作废●赛罕区黄合少镇黑沙图村股份经济合作社遗失密码本,核准号J1910026214501,账号02130012200000000017229,开户行银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特河西支行,声明作废●本人高刚民不慎遗失与内蒙古万博房地产开发有限责任公司签订的怡雅新居8#楼4号车库第66号《商品房买卖合同》原件,面积22.84平米,金额50000元整,现声明该合同原件作废●巴林右旗庆州建筑有限责任公司工会委员会的开户许可证遗失,核准号J1943000214803,账号06050249090266471807,开户银行:中国工商银行股份有限公司巴林右旗支行,声明作废●本人栾允峰(身份证号150302198306232014)遗失医师执业证书,证书编号:1101501000002639,声明作废●察哈尔右翼中旗中辉兴农草业有限公司的财务专用章遗失,印章编号15092700008282,声明作废●内蒙古东奥劳务有限公司(统一社会信用代码:91150103MAEXDPWW7G)遗失财务章及杨俊枝法人章各一枚,声明作废●内蒙古红嘴鸥商务服务有限公司(统一社会信用代码:91150104MAE198RN4T)遗失公章.财务章及吕捷法人章各一枚,声明作废●呼和浩特市滨河新天地物业管理有限公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910027423501,账号592010100101257716,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特分行营业部,声明作废●内蒙古赤之峰餐饮管理有限公司工会委员会遗失开户许可证及密码纸,核准号:J1910027423601,账号592010100101257838,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特分行营业部,声明作废●内蒙古奇领文化传媒有限公司(统一社会信用代码91150100MA0QJJTE54)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●内蒙古大智房地产开发有限公司(统一社会信用代码91150100075573073T)遗失财务章一枚,声明作废●巴彦淖尔市和鑫永建筑劳务有限责任公司的公章遗失,印章编码15082610009233,声明作废●内蒙古博多利尔科技信息咨询有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PQH446W)遗失财务章一枚,声明作废●和林格尔新区璐璐餐饮店(统一信用代码92150118MAC5EPMU3D)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古术智科技有限公司,统一代码91150102MAKQB7G751,遗失公章一枚,声明作废●赤峰市松山区铁东街道工会联合会的开户许可证遗失,核准号J1940005242102,账号410210122000000000 1963,开户银行:赤峰松山农村商业银行股份有限公司木兰街分理处,声明作废●内蒙古玺越传媒有限公司(统一代码91150104MA13TBPY7Y)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古科尔沁右翼中旗兴农草业有限公司的财务专用章遗失,印章编号15092700008284,声明作废●赛罕区景香晨餐饮饭店(统一信用代码92150105MACNMC9Y8K)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古铭鹏商务服务有限公司(统一信用代码91150103MA0NKWFQ2W)遗失公章.财务章及合同章各一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区品鲜肉类超市遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0QN4AW2D,声明作废●韩尚霖不慎遗失行政执法证编号05010035072,声明作废●赛罕区云充充充电桩站(个体工商户)(统一信用代码92150105MAEJE2NAXD)遗失公章一枚,声明作废●本人王有清(身份证号150104193005270518)将呼和浩特市回民区明泽未来城西区小区X3号楼1单元1层中户的购房款收据丢失(收据号0058945,金额8000),特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●李奕达遗失户口迁移证,编号:蒙迁字第00042437号,声明作废●内蒙古医科大学张靖翔(学号2023041833)遗失学生证,声明作废●内蒙古玖零追文化传媒有限公司遗失公章(印章编号15080210040661).财务章(印章编号15080210040662)及宋杨法人章(印章编号15080210040663)各一枚,声明作废●内蒙古傲晟工程有限公司(统一代码91150602MAE972RR7X)遗失公章(编码15060210192894),声明作废●满洲里当代美术馆的开户许可证遗失,核准号J1962000640501,账号14003012200000000013021,开户银行:内蒙古农村商业银行股份有限公司满洲里世纪口岸支行,声明作废●袁俊遗失医师执业证书(证书编码:110150102000353),和医师资格证书(证书编码:199815110150102197306130127),声明作废