

睡前觅食 暖了胃又纠结会长胖

营养师:若真饿别硬扛,吃对宵夜才是关键

一到冬天,不少人就养成了“睡前觅食”的习惯——热乎乎的宵夜下肚,身体暖了,睡意也似乎更浓了。但与此同时,纠结也随之而来:吃了怕长胖,怕影响睡眠质量;不吃又饿得翻来覆去,难以入眠。针对这个冬季里的高频困扰,华东医院临床营养科主管营养师赵安达给出了专业建议。

“如果是真的饿了,一个字,吃。”赵安达解释道,在长达6—8小时的睡眠过程中,饿着肚子入睡很可能导致血糖偏低,进而出现睡眠不踏实、多梦、盗汗等情况,严重时甚至会在睡梦中发生心悸。“身体为了自救,会紧急分泌升血糖的激素,造成血糖短时间内反弹性升高。”赵安达补充说,长期如此会打乱正常的血糖—胰岛素节律,增加胰岛素波动,对血糖控制极为不利,尤其对本身存在血糖异常或代谢问题的人群影响更甚。



■ 太晚吃宵夜会带来健康隐患
图/IC

空腹入睡或引发不适

在减肥人群中,“不吃晚饭或饿肚子睡觉能减重”的说法颇为流行,但这其实是一种误区。长期不吃晚饭,肌肉会大量流失。肌肉量减少后,身体每天消耗的能量也会随之降低,体重减到一定程度就会进入平台期,一旦恢复正常晚餐,体重很容易快速反弹。同时,经常空腹入睡还可能引发胃肠功能紊乱,出现胃部不适,甚至增加消化道溃疡的发病风险。

另外,饥饿并不只是“肚子空”,它还会刺激身体分泌更多应激激素(比如皮质醇),让

大脑保持警觉状态,让人入睡变难,夜里更容易醒,第二天反而更疲惫、食欲更容易失控。研究也发现,在一天摄入相同能量情况下,晚上饿了吃东西,并不会使人更胖。

宵夜应当少量清淡

既然晚上饿了可以吃,那为什么很多人一吃宵夜就长胖?对此,赵安达表示:“问题往往不在‘吃’,而在吃什么、吃多少。”

人们常吃的炸鸡、烧烤、泡面、奶茶、甜点等宵夜,普遍存在能量密度高、高油高糖高盐的特点,而且这类食物很容易让人不知不觉

吃过量,长胖自然在所难免,还可能导致第二天出现胃胀不适。真正让人长胖的,其实是这些不合适的宵夜。

那么,晚上饿了怎么吃才科学?赵安达给出了“少量、清淡”的原则,并推荐了几款优质宵夜:一小杯温牛奶或无糖酸奶;不超过一小把的坚果;半个苹果或一个猕猴桃;一小片全麦面包搭配一个鸡蛋。“宵夜最好在睡前2小时左右吃完,切记不要边刷手机边无意识地进食。”

谈到“为什么不能吃完马上睡”,赵安达解释,人躺下睡觉时,身体大部分机能会进入

“节能模式”,心率减慢、代谢降低,此时胃肠道若要消化食物,就不得不被迫高负荷工作。此外,食管和胃之间的贲门,正常情况下能防止胃酸反流,但刚吃完饭时胃内压力较大,此时平躺,胃酸和未消化的食物很容易突破这道“阀门”,引发反酸、烧心。

太晚吃宵夜可能带来更多健康隐患。人体的消化代谢遵循昼夜节律,如果经常在深夜大量进食,身体会误认为“白天还没结束”,长期下来可能干扰褪黑素分泌,导致入睡延迟、昼夜节律紊乱。同时,这还会影响瘦素等代谢相关激素的分泌,使人更容易长胖,增加患糖尿病的风险。

分辨真饿还是假饿

有时候人们感受到的“饿”,并非真的身体缺能量,而是情绪在“找安慰”。赵安达分享了一个分辨真饿和假饿的小技巧:可以试着喝一杯温水,等10分钟后再问问自己,还饿吗?如果仍然觉得饿,多半是真饿;要是渴望明显减弱,那就是假饿。若是假饿,即便吃东西也很难获得满足感,反而容易事后后悔。这种情况下,比吃宵夜更有用的办法是:提前洗漱、关灯,放下手机,早点睡觉。

总结一下,晚上饿了不必硬扛,但宵夜绝不是“想吃就吃”。吃对了,宵夜能帮你睡得更好;吃错了,才会真正影响健康和体重。

本报记者 左妍

AI手机 用户授权≠免责金牌

专家呼吁:应在创新与合规间生长

“下单一份小笼包到我预留的地址”“帮我订一张去杭州的火车票”,只要对手机说出需求,它就能自动完成下单指令。这不是想象,能够跨应用自动操作的人工智能手机即可做到。技术创新在带来便捷应用的同时,安全风险、权责归属、公平性等问题也随之而至,AI手机的合规制度构建值得关切。昨天,由三中院—华政科研创新合作平台举办的AI手机合规制度构建研讨会召开,来自法学界、司法界的数十位专家汇聚一堂,共同探讨新技术新产品带来的监管挑战。

与传统智能手机相比, AI手机把大模型直接写进芯片和操作系统,具有自主性、感知决策、快速响应等能力,也孵化出语音订票、AI导购、离线会议速记等新场景。然而某知名大模型AI手机上市后却引发争议,其获取权限允许应用模拟用户输入事件,或将带来用户账户安全风险,因此受到微信、淘宝及多

家银行应用的屏蔽。有关个人信息的保护始终伴随信息技术的发展。华东政法大学高富平教授指出,个人信息保护以个人为主体,核心是通过信息处理全流程保障用户知情权,防范数据滥用侵害个人尊严与自由。但在AI时代,个人数据的收集、控制与处理全面“失灵”,用户知情权难以保障,隐私泄露成为常态。“AI更加加剧了每个人的失控、无力感。”高教授指出,个保法发展的未来一定不是简单的修补改造,而是重建。

AI手机引发的隐私安全、数据权属、不正当竞争等问题亟待厘清,如何在鼓励创新与规范秩序之间找到平衡,成为监管与立法的核心命题。世界知识产权组织仲裁员陈锦川提出,应该秉持“不扼杀创新、不放任风险”的原则,通过正当竞争方式实现利益平衡,从而形成新的利益格局。

就在本月10日,《互联网应用程序个人信息

息收集使用规定(征求意见稿)》(以下简称《规定》)出台。华东政法大学副教授徐晓枫认为,新规恰为AI手机这一技术革新与风险共生的产物划定了合规坐标系。徐晓枫指出, AI手机凭借端侧大模型的本地处理优势与跨应用协同能力,重构了人机交互范式,却也因“无障碍权限滥用”“数据流动模糊”“责任链条断裂”等问题,对个人信息保护体系形成冲击;《规定》的核心价值在于以“最小必要”“透明可控”“责任闭环”三大原则,为AI手机的创新划定安全边界,同时避免过度规制扼杀技术潜力。华东政法大学特聘副研究员王镭说:“我们需要重构个保法的规范意义,即避免信息与人之间的意义关联给个人权益造成影响。而不与人产生意义关联的纯粹数据处理技术过程,不应落入规制范围。这也是鼓励技术发展和创新的应有态度。”

本报记者 易蓉 实习生 张雯绮

脑虎科技从“上海科研突破”迈向“江西制造闭环”

“超级工厂”将实现脑机接口万套级量产交付

本报讯 (记者 郑阳)昨天,国内植入式柔性脑机接口领军企业脑虎科技在江西省赣江新区举行“超级工厂”项目动工仪式。该工厂是脑虎科技践行“研发在沪、生产在赣”双核战略、构建完整脑机接口产业闭环的核心物理枢纽,不仅标志着在这一前沿科技领域迈出从实验室走向规模化生产的关键一步,更将肩负“全植入、全无线、全功能”脑机接口的量产制造,是脑虎科技实现从“上海科研突破”迈向“江西制造闭环”的战略支点。

记者从脑虎科技了解到,项目预计于2026年下半年建成并投入运营。

此次动工的“超级工厂”规划建设面积约1.43万平方米,核心承载三大战略功能——

■ 作为“超级生产基地”工厂将依托江

西省扎实的制造业基础与优势,重点实现脑虎科技自主研发的高通量植入式柔性电极、高频脑电图仪、植入手术机器人,尤其是“全植入、全无线、全功能”脑机接口系统的规模化、标准化量产,目标实现万套级稳定交付,彻底改变脑机接口设备依赖实验室定制、难以普及的现状。

■ 作为“超级数据中心”工厂将建设成为驱动技术持续迭代的“智慧大脑”,打造专业级的神经信号数据收集、处理与分析中枢,以数据驱动算法优化与下一代产品研发,构建脑机接口与人工智能深度融合的产业生态。

■ 作为“模拟人生康复区”工厂创新规划了高度还原真实生活与工作场景的一站式康复训练环境,帮助植入脑机接口的患者高

效重建生活技能,助力其有尊严地回归社会。

记者获悉,脑虎科技作为“全球唯一同时实现实时汉语语言及运动解码”的脑机接口企业,已完成了从柔性电极、脑电芯片、植入手术机器人到脑机操作系统的全链条自主研发。公司不仅在华山医院、瑞金医院等三甲医院累计开展超50例临床试验,取得包括全球首例实时汉语解码、国内首例“三全”脑机接口临床成功在内的系列突破,更服务了国内超过70家顶尖科研与医疗机构。

此次超级工厂的建设,是其技术积累的产业化出口。工厂将作为“强磁核”,有效联动上下游供应链企业,在赣江新区打造覆盖核心部件、研发服务与临床应用的完整产业链,加速形成具有全球竞争力的脑机接口产业集群。

本报讯 (记者 左妍 实习生 唐敏)昨天,在由国家儿童医学中心、复旦大学附属儿科医院联合上海医疗质量研究中心共同主办的“复旦儿科医联体儿童健康管理能力提升会议”上,复旦儿科医联体体重管理联盟正式揭牌成立。

该联盟由复旦大学附属儿科医院携手上海市南片区35家医联体成员单位组成,以儿童青少年健康为核心,着力构建防治融合、分级诊疗顺畅衔接的体重管理新模式,重点推进儿童体重管理工作的规范化、系统化和协同化。联盟提出并系统推进儿童体重管理“三大体系”建设:一是将体重管理嵌入医联体三级诊疗体系,形成覆盖全流程的健康服务;二是完善儿童青少年超重肥胖及代谢异常“早筛查、早干预、早治疗”的干预体系;三是建立基于医联体防治融合的体重管理长期监测与评估机制。

复旦儿科医院院长王艺指出,儿童体重管理绝非“等问题严重了再进医院”,而应通过家庭、学校、社区和医疗机构协同发力,将健康管理关口持续前移。她表示,依托可穿戴设备、信息化平台和人工智能技术,儿童体重、饮食结构、运动状况等数据可实时采集并接入健康管理系统,与疾病管理档案、大数据中心互联互通,从而实现对高危人群的精准识别和早期干预。

“体重管理的核心不是简单控制体重,而是帮助孩子建立长期、可持续的健康生活方式。”王艺强调,体重管理既关注超重肥胖,也同样重视营养不足、体重偏低等问题,需要内分泌、营养、心理、骨科、康复、中医等多学科协同参与,形成全周期、个性化综合管理方案。

复旦儿科医联体体重管理联盟成立