

相信不少人都有过深夜被腿抽筋突袭的经历：睡意正浓时，小腿肌肉突然毫无征兆地绷紧、挛缩，像被一只无形的手狠狠攥住，尖锐钻心的酸痛从肌肉深处炸开，连带着脚尖不自觉地勾起，缓上好几分钟才能慢慢舒展，严重时一夜的睡意也能被搅得支离破碎。那么，为什么睡觉时经常会腿抽筋呢？

## 夜间腿经常抽筋，可能有这些原因

出现了夜间腿抽筋，可以先从以下几个方面寻找原因。

**肌肉疲劳与神经异常放电：**如白天过度运动、长时间站立或行走后，肌肉未得到充分放松与恢复，这样夜间休息时神经仍处于异常兴奋状态，容易引发肌肉突然收缩，从而出现抽筋。

**电解质紊乱：**如低钙、低镁、低钾血症等情况，会提高神经肌肉的兴奋性，诱发抽筋。

**脱水：**当身体缺乏足够水分时，血液黏稠度增加，局部血液循环减缓，影响肌肉细胞代谢废物的清除和营养供应，也可能干扰正常的神经信号传导，进而增加抽筋风险。

**寒冷刺激或不良的睡姿：**夜间受到寒冷

刺激或者睡觉时长时间保持不良睡姿，都可能造成腿抽筋。

**妊娠：**孕期由于钙流失、体重负担加重，增大的子宫可能影响下肢血液循环，都可能成为夜间腿抽筋的诱因。

**药物的影响：**部分药物也可能诱发夜间腿抽筋，如利尿剂会加速电解质与水分流失；他汀类药物可能影响肌肉代谢；降压药、口服避孕药等也可能通过影响神经或血液循环增加抽筋风险。

**缺乏体育锻炼：**长期缺乏体育锻炼会导致肌肉力量减弱、血液循环减慢，神经肌肉调节能力下降，同样会增加夜间抽筋发生的可能性。

## 出现这些症状，可能是疾病预警

虽然夜间腿抽筋多为特发性，很难找到原因。但如果抽筋具有以下特点时，则提示可能是某种疾病造成的，需要大家引起重视。

**血管和神经系统病变：**若抽筋发作频繁，每周发作≥3次，并持续数周，应考虑是否存在血管和神经系统病变。

**深静脉血栓：**抽筋同时伴明显下肢肿胀、发红时，要警惕深静脉血栓的可能。

**下肢动脉狭窄：**若在日间行走固定距离后小腿出现疼痛，休息后可缓解，可能提示下肢动脉狭窄。

**神经系统病变：**若伴有运动迟缓、肌无力、肌肉萎缩或麻木刺痛等症状，应考虑神经系统病变。

**药物副作用：**在服用他汀类降脂药、利尿剂后新发抽筋，可能与药物副作用有关，应及时咨询医生。

## 夜间腿抽筋时该怎么办

首先切勿强行蜷缩肢体，可轻轻按摩痉挛部位的肌肉，从抽筋中心点向两端缓慢推揉，帮助紧张的肌肉纤维逐渐放松。其次伸直下肢，脚背屈，脚尖朝自己头的方向。然后用热毛巾热敷痉挛肌肉10-15分钟，或者洗热水澡促进局部血液循环。

有研究表明，泡菜汁在一定程度上可以快速缓解肌肉痉挛，如果是经常发作的人

群，可以备上泡菜汁。但这种泡菜汁并不是我们日常理解的泡菜汁，而是一种特殊的高碳水化合物饮料与泡菜腌制过程中产生的混合液。机制是通过口腔-咽-食道的神经反射，在1-2秒内抑制运动神经元过度兴奋，从而快速终止痉挛。

如果非常疼痛，可以尝试服用布洛芬等非甾体抗炎药。

## 如何避免出现睡觉时腿抽筋

**适量多喝水：**多喝水可以改善血液的黏稠度，加速血液循环。尤其运动后或高温环境下需及时补充水分，可适量饮用淡盐水或电解质饮料。

**睡觉前做一些伸展运动：**睡前10-15分钟可进行简单的腿部伸展运动，如站立位踮脚、勾脚，坐姿下拉伸小腿后侧肌肉，每个动作保持20-30秒，重复3-5组。

**改变睡姿：**避免长时间俯卧或让脚部处

于跖屈位置，可以在侧卧时在双膝间夹枕头以保持骨盆中立。

**避免使用厚重的床上用品：**避免使用过重、过紧的被子或毯子，以减少对下肢的无意识压迫和限制。寒冷季节注意腿部保暖，可穿着宽松舒适的棉袜入睡。

**适度的体育锻炼：**规律进行适度的体育锻炼，如快走、慢跑、游泳等，可增强肌肉力量、改善血液循环。

据健康中国

# 夜里总是腿抽筋 是因为缺钙了吗

## 来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群，畅聊健康话题、分享养生妙招，更期待医务同仁分享专业科普，用可靠知识守护大众健康。



## 人到中年容易胖 只因为新陈代谢慢了吗

中年发福是个普遍现象。为什么年纪越大越容易长胖呢？难道只是因为新陈代谢变慢了吗？

发表在《科学》杂志的一项研究对人的每日能耗进行了分析。这项研究的规模和范围前所未有：受试者来自29个国家，共6421人，最大的95岁，最小的只有8天。基于研究数据，他们绘制了人类一生中的能量代谢变化曲线。

从变化曲线可以看到，在一个人的整个生命周期中，代谢规律呈现为“升高-下降-稳定-缓慢下降”的模式。与我们想象的不太一样，我们的代谢水平在成年期的大部分时间里（20岁-50岁）是稳定的，新陈代谢真正下降的年纪可能在50岁之后。

既然还没有到新陈代谢下降的年纪，那脂肪又是如何堆积起来的呢？

科学家们发现，脂肪组织扩张主要有两种方式：一是脂肪细胞体积变大，二是脂肪细胞数量变多。

由于成体干细胞的分化能力普遍会随着年龄的增长而降低，因此长期以来，学界普遍认为，随着年龄增长，脂肪细胞数量不会轻易增加，主要靠体积膨胀来堆积脂肪。

而2025年4月发表于《科学》杂志的最新研究颠覆了这个认知，脂肪前体细胞（APCs）在中年时会突变，生成脂肪细胞的效率突然暴增，这可能是中年发福的关键原因。

研究人员通过小鼠实验，追踪了不同年龄段脂肪细胞及脂肪前体细胞的不同表现。结果发现，在小鼠年轻成年期时，脂肪细胞的更新率很低，而到了中年时期（相当于人类45岁左右），小鼠的内脏脂肪组织中出现了明显的新生脂肪细胞。

通过单细胞RNA测序技术，研究人员在中年小鼠的内脏脂肪中找到了一种特殊的脂肪前体细胞亚群，并将其命名为CP-A（中年特异性脂肪前体细胞），这种细胞的产脂效率是普通脂肪前体细胞的数倍。

更有趣的是，这个变化不仅精准地发生于身体内脏，还和性别有关：中年雄性小鼠内脏脂肪激增，而同期雌性小鼠增重则比较轻微。虽然这个实验主要是基于小鼠，但研究人员在成年男性的内脏脂肪样本中也发现了与小鼠CP-A对应的细胞亚群，这说明人类和小鼠可能有着相似的“中年发福”机制。

尽管中年发福有生物学上的原因，但也不是完全无能为力。该研究也发现了运动可能会影响脂肪前体细胞的活性，这就为我们通过运动干预中年发福提供了科学依据。

未来，随着科学家对CP-A细胞及相关信号通路的深入研究，或许我们能开发出针对中年发福的有效疗法。但在那之前，健康的生活方式仍然是对抗中年“啤酒肚”的最佳武器。

控制饮食，少吃高热量、高糖、高脂肪的食物，多吃富含纤维和蛋白质的食物。

增加运动，每天进行有效、积极的体育锻炼，哪怕只有10分钟。运动可以帮助你消耗多余的能量，还可以释放压力。

保持充足的睡眠时间，尽量在晚上11时之前睡觉，每天保持7小时以上睡眠。睡眠可以帮助调节激素水平，还可以提高代谢率。

多喝水，每天喝1500-1700毫升水，有助于食物在体内的消化和吸收。

