

中醫養生－睡眠篇

我們的日常生活中需要工作和休息，而睡眠是最重要的休息方式。入睡時，心靜神定，肢體放鬆，呼吸和心跳均衡，可消除疲勞，恢復體力，養精蓄銳。

一、睡眠時間

由於體質、年齡、性格等各種因素，每個人對睡眠的需要各有不同，睡眠的深淺也不一致。例如，青少年睡眠深而香甜，老年人睡眠淺而易醒；肥胖的人體內痰濕較多，睡眠時間常較長，而消瘦的人易虛火旺，睡眠時間常較短。總括來說，應按時就寢和起床，實際睡眠時間應因人而定，以充足而不過度為宜。

二、臥室臥具

睡眠要有一個適合和安靜的環境，臥室要光線柔和、空氣流通，夏季保持涼爽，冬季防風保暖。不宜睡臥當風或床頭放置火爐。

床不宜太小、太低，要方便上落床和使睡覺動作舒適。床上用品要與四時氣候相應，例如夏季可選用涼席包括竹席、藤席或蒲席等，而冬季則可選用保暖鬆軟的綿被、羽絨被等。

枕頭的高低因人而異，通常高度是側臥時與肩平，仰臥時亦覺舒適，大約自己一個拳頭或拳半高。寬度應能使頭與頸部均能枕於其上，且頸部著枕處稍高。枕芯內的填充物種類很多，以中藥為枕芯可使藥物揮發出的氣味通過鼻腔、經穴、毛孔進入體內而發揮保健安神的作用，例如，頭暈目眩，肝火旺者可用決明子、菊花或綠豆殼作枕芯，而小兒可用小米，不涼不燥，健脾益胃，有益小兒的健康。

三、睡前調理

- 睡前忌憂慮惱怒

中醫認為應“先睡心，後睡眠”就是指睡前必須保持心情平靜，如果憂慮則會傷心神，惱怒則會使肝火旺，心神不寧而影響睡眠。因此，睡前要盡量避免煩惱的事擾心，可身心放鬆進行閱讀、散步，或洗個熱水澡等，以平心氣助入睡。

- 睡前少言語

睡前高聲說話會耗傷肺氣，擾動心神，使情緒波動，會影響睡眠，因此，要做到“睡不言，寢不語”。

- 睡前不宜飢飽失常

晚上進食過飽或飲水太多，則胃中飽脹不適或飲多尿頻，影響睡眠；但若過飢則睡前思食思飲，難以入睡。因此，晚餐必須飲食有節，並與入寢相隔一段時間；同時食物宜清淡易消化，少飲濃茶、咖啡等刺激性飲料，以免興奮難以入睡，亦可減少夜間起床如廁的次數。

四、睡眠姿勢

中醫認為“天人相應”，因此，睡時頭部向東或東西方向，可順應陽氣生發而養生。

臥姿有很多種，以右側臥睡“臥如弓”的姿勢為好。因為右側臥位時，肢體自然屈曲，使全身肌肉筋骨放鬆，又使體內的臟腑保持自然位置，利於消除疲勞和保持氣道、血管通暢。但在睡眠中臥姿不是固定不變的，都會不自覺地翻身，因此不必強求一定的臥姿，以易於入

睡，睡得自然舒適為原則。

五、午睡有益健康

中醫養生主張睡“子午覺”就是說在夜半子時應在睡夢中，中午午時也可小睡一會兒，這樣可彌補夜間睡眠的不足，益於健康，又能提高下午的學習和工作效率。午睡一般在午餐後半小時稍加活動才睡，使胃內食物有一定的消化時間，時間約 15 分鐘至 1 小時為宜，同時也要防止受涼。

衛生署中醫藥規管辦公室

以上內容參考書目：

1. 《家庭中醫顧問》(人民衛生出版社)，馬友度主編，1983 年版
2. 《實用中醫保健學》(人民衛生出版社)，張奇文主編，1989 年版
3. 《中醫養生康復學概論》(上海科技出版社)，孟景春主編，1992 年版
4. 《中醫養生學》(科技出版社)，李慶升主編，1996 年版
5. 《中醫防病與養生》(四川科技出版社)，汪新象等主編，1997 年版