

中医养生一 睡眠篇

我们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。入睡时，心静神定，肢体放松，呼吸和心跳均衡，可消除疲劳，恢复体力，养精蓄锐。

一、睡眠时间

由于体质、年龄、性格等各种因素，每个人对睡眠的需要各有不同，睡眠的深浅也不一致。例如，青少年睡眠深而香甜，老年人睡眠浅而易醒；肥胖的人体内痰湿较多，睡眠时间常较长，而消瘦的人易虚火旺，睡眠时间常较短。总括来说，应按时就寝和起床，实际睡眠时间应因人而异，以充足而不过度为宜。

二、卧室卧具

睡眠要有一个适合和安静的环境，卧室要光线柔和、空气流通，夏季保持凉爽，冬季防风保暖。不宜睡卧当风或床头放置火炉。

床不宜太小、太低，要方便上落床和使睡觉动作舒适。床上用品要与四时气候相应，例如夏季可选用凉席包括竹席、藤席或蒲席等，而冬季则可选用保暖松软的绵被、羽绒被等。

枕头的高低因人而异，通常高度是侧卧时与肩平，仰卧时亦觉舒适，大约自己一个拳头或拳半高。宽度应能使头与颈部均能枕于其上，且颈部着枕处稍高。枕芯内的充填物种类很多，以中药为枕芯可使药物挥发的气味通过鼻腔、经穴、毛孔进入体内而发挥保健安神的作用，例如，头晕目眩，肝火旺者可用决明子、菊花或绿豆壳作枕芯，而小儿可用小米，不凉不燥，健脾益胃，有益小儿的健康。

三、睡前调理

- 睡前忌忧虑恼怒

中医认为应“先睡心，后睡眠”就是指睡前必须保持心情平静，如果忧虑则会伤心神，恼怒则会使肝火旺，心神不宁而影响睡眠。因此，睡前要尽量避免烦恼的事扰心，可身心放松进行阅读、散步，或洗个热水澡等，以平心气助入睡。

- 睡前少言语

睡前高声说话会耗伤肺气，扰动心神，使情绪波动，会影响睡眠，因此，要做到“睡不言，寝不语”。

- 睡前不宜饥饱失常

晚上进食过饱或饮水太多，则胃中饱胀不适或饮多尿频，影响睡眠；但若过饥则睡前思食思饮，难以入睡。因此，晚餐必须饮食有节，并与入寝相隔一段时间；同时食物宜清淡易消化，少饮浓茶、咖啡等刺激性饮料，以免兴奋难以入睡，亦可减少夜间起床如厕的次数。

四、睡眠姿势

中医认为“天人相应”，因此，睡时头部向东或东西方向，可顺应阳气生发而养生。

卧姿有很多种，以右侧卧睡“卧如弓”的姿势为好。因为右侧卧位时，肢体自然屈曲，使全身肌肉筋骨放松，又使体内的脏腑保持自然位置，利于消除疲劳和保持气道、血管通畅。但在睡眠中卧姿不是固定不变的，都会不自觉地翻身，因此不必强求一定的卧姿，以易于入睡，睡得自然舒适为原则。

五、午睡有益健康

中医养生主张睡“子午觉”就是说在夜半子时应睡梦中，中午午时也可小睡一会儿，这样可弥补夜间睡眠的不足，益于健康，又能提高下午的学习和工作效率。午睡一般在午餐后半小时稍加活动才睡，使胃内食物有一定的消化时间，时间约 15 分钟至 1 小时为宜，同时也要防止受凉。

卫生署中医药规管办公室

以上内容参考书目：

- 1 《家庭中医顾问》(人民卫生出版社)，马友度主编，1983年版
- 2 《实用中医保健学》(人民卫生出版社)，张奇文主编，1989年 版
- 3 《中医养生康复学概论》(上海科技出版社)，孟景春主编，1992年版
- 4 《中医养生学》(科技出版社)，李庆升主编，1996年版
- 5 《中医防病与养生》(四川科技出版社)，汪新象等主编，1997年版