

古人的睡眠养生智慧

古人非常重视睡眠，认为睡好觉胜过吃补药，有“熟寝通宵即大丹”的说法。睡眠的重要性相信大家都有体会，如果晚上睡不好，第二天不仅精神萎靡、食欲不振，还会异常烦躁。怎样才能拥有一个良好睡眠呢？古人对此早有研究，我们不妨来学一学古人的睡眠技巧。

睡眠黄金时间

古人的子午觉是我们现在经常被强调的睡眠养生法之一。子时指夜里 23 时~凌晨 1 时，属一日时辰中的阴中之阴，同时阳气初生，阴阳俱虚，所以此时段必须休息。午时指中午 11~13 时，此时是一日时辰中的阳中之阳，阴气初生，阳气由此由盛转衰，所以午后需稍事休息以培补阳气。子午之时，阴阳交接，体内气血阴阳极不平衡，此时静卧，可避免气血受损。

晚上熬夜不可取，明代谢肇淛的《五杂俎》中曾说过：“夜读书不可过子时”，“盖人当是时，诸血归心，一不得睡，则血耗而生病矣。”意思就是，读书的时间不能超过子时，如果熬夜读书的话将严重透支健康。明代陈继儒在《珍珠船》说：“睡是眼之食，七日不眠，眼则枯。”如果每晚 11 点仍不睡觉，对肝血消耗巨大，日久伤及肾。会逐步造成身体气血双亏，肤色暗沉，痘痘、出油等各种问题冒出来，这时候就是天天用昂贵护肤品，拼命锻炼身体，也不能挽回睡眠不足带来的伤害。有的人认为晚上睡得晚了，白天可以补回来，其实不然，根本补不回来。白天要么睡不着，要么睡不够，即使感觉补过来了，身体气血其实已经损伤大半了。医书《十问》可是说了：“一夕不卧，百日不复。”

至于午觉，也是非常重要的。一个高质量的午睡并不需要很长时间，10~30 分钟即可让你精力满电。国外研究证明午睡不仅有利于提高记忆力，还能降血压。如上班或上学条件有限，中午不能睡觉，可静坐一刻钟，闭目养神。

《类修要诀》中总结了四季的起居规律：“春夏宜早起，秋冬任宴眠，宴忌日出后，早忌鸡鸣前。”句中“宴”是“晚”的意思。直白

讲就是，春夏两季应该早起，早不

导致脾胃不运

生气的情绪变化可通过神经内分泌途径影响胃十二指肠分泌、运动和黏膜血流

能早过鸡叫(凌晨 3—5 时);秋冬两季适合晚起床，晚不能晚过日出(凌晨 7—8 时)。

合适的睡姿选择

人睡觉的姿势主要有仰卧、俯卧、侧卧三种，古人对此给出了“侧龙卧虎仰瘫尸”的总结。

“侧龙”，即侧卧，是许多人常用睡姿，有时即使仰卧入睡也很容易转为侧卧。由于肝经位于人体两侧，且《黄帝内经》言“卧则血归于肝”，“肝主藏血”，因此不管是左侧卧还是右侧卧，都能养肝气肝血。《希夷睡诀》提倡：右侧卧，则屈右足；屈右臂，以手承头；伸左足，以手置于股间。左侧卧，与前相悖。佛门规定右侧卧，名之曰“吉祥睡”，这也是有科学道理的，人的心脏在左侧，如果左侧卧则可能压迫心脏。需要注意的是，侧卧时应确保枕头能给肩膀足够的支撑，过高和过低的枕头都可能引起肩颈不适。

“卧虎”，也叫趴着睡，睡姿如老虎俯卧。传统认为龙即是肝，肝主血；虎即是肺，肺主气，有人认为趴着睡能养肺气，可以增强肺脏机能。但对于颈椎病患者或颈背部不适者来说俯卧是最差的睡姿，这种睡姿不仅对颈椎和腰背部造成过多的压力，也会对胃部的肌肉产生压力，“胃不和则卧不安”。俯卧时头颈部长时间转向侧面，致使颈椎胸锁乳突肌、斜方肌和肩胛提肌长时间处于高度紧张的状态，是引起落枕的主要原因之一。

“仰摊尸”，也就是人仰面朝天躺在床上，这种睡姿最不为古代养生家所提倡。

当然，在睡觉过程中自始至终保持一个姿势是不太可能的，可以选择感到最舒服的姿势入睡。如果仰卧使得你打鼾更加严重，那么不妨采取侧卧的姿势；俯卧是不推荐的，如果有俯卧的习惯但又想避免俯卧的话，可以在身体的侧面放上枕头以防俯卧。

安眠之法

很多时候，失眠都是因为躺在床上

上千头万绪胡思乱想。南宋·蔡元定《睡诀》指出：“睡侧而屈，觉正而伸，勿想杂念。早晚以时，先睡心，后睡眠。”要想在晚上 11 点前入睡，提前上床静心安卧摒除杂念也很关键。明末清初医家曹庭栋所著《老老恒言》中的“操纵二法”值得我们学习。“操”须先“贯想头顶”(意念领先)，而后“默数鼻息”(用鼻子呼吸，并默记其次数)，然后再“返观丹田”(再把意念收回到自己的丹田中来)。如此反复多次，便可使“心有着落，得不分驰”，渐渐进入梦乡。“纵”与“操”相反，“任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境”。整个过程中最重要的是心静，忘己，“或操或纵，皆通睡乡之路”。要想有好的睡眠，应做到以下十点。

寝不语 中医认为，肺为五脏华盖，主出声音，当人躺下后肺即收敛，如果此时言语，则易耗损肺气。肺好像一口钟一样，不悬挂不能发声。另外，睡前说话会使精神兴奋、思想活跃，从而影响入睡，导致失眠。

卧不覆首 这一说法源于《千金要方》：“冬夜不覆其头，得长寿。”蒙头睡觉一来影响气血的运行，二来可能引发头部出汗，腠理舒张，从而令病邪乘虚而入。覆首而卧会影响到呼吸的顺畅，降低睡眠质量。所以，卧不覆首的讲法也是很有道理的。因此《三叟长寿歌》中亦写道：“夜卧不覆首。”

寝不横尸 出自于《论语》，原话是“寝不尸”。仰面睡觉在孔子看来就如横尸一样，是不吉利、不健康的。孔子提倡“睡不厌蹴，觉不厌舒”，睡时宜侧身屈膝，精力不散；醒时宜舒展活动，气血流通。在所有的睡姿中，仰面睡觉肢体的放松程度最差，且容易把手放在胸口，引发噩梦。最重要的是，仰面入睡可能诱发睡眠呼吸暂停。

睡眠不可忧虑恼怒 睡时一定要静心安稳，如果睡下以后总在思虑日间或过去未来的杂事，甚至忧愁焦虑，不但会失眠，而且对身体的损害会比白天更大。《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结。”凡情绪的变化都会引起气血的紊乱，从而导致失眠，甚至疾病。所以睡前非但不可恼

怒，还应防止任何情绪的过激。

睡前不可进食 临睡进食容易增加胃肠负担，既影响入睡，又伤害脾胃。如睡前感觉饥饿，吃东西后宜稍休息一段时间再睡。老百姓常说：“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少。”这的确是个值得注意的养生经验。

睡卧不可对灯 《千金方》中说，睡卧对灯光，“令魂魄及六神不安”，使心神不能安定，不易入睡。

睡时不可张口 孙思邈说：“夜卧常习闭口”是保持元气的最好方法。张口呼吸有很多缺点，不仅不卫生，而且使肺脏易受冷空气和灰尘等的刺激，胃内也易进入凉气。

卧处不可当风 古人认为，风为百病之长，善行而数变。人体睡眠后，对环境变化的适应能力降低，最易受风邪的侵袭。《琐碎录》说，“卧处不可当风，恐患头风，背受风嗽，肩受风则臂疼，善调摄者，虽盛暑不当风及坐卧露下”。

卧时不可头对火炉（暖气） 《琐碎录》说：“卧处不可以首近火，恐伤脑。”头部温度过高，睡醒后会觉得昏昏沉沉。同时容易在入睡后将被子撩开，反而着凉。

眠不北向 出自于《老老恒言》，原文讲：“首勿北卧，谓避阴气。”《千金要方》也说：“头勿北卧，及墙北亦勿安床。”古人为什么忌讳向北而卧呢？很简单，北者，阴也。头部作为诸阳之会，睡眠时北卧，易受阴气所扰。尤其是秋冬季节，风寒之邪易从北而来，若于睡眠中直入于脑，则容易形成风寒头痛，甚则影响一身气血运行。睡眠时头的朝向确实是个值得注意的问题。孙思邈主张：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”即春夏两季头朝东睡，迎接阳气，秋冬两季头朝西睡，安养阴气。如果是嫌麻烦或者需要补阳气的人群，可以简单地保持头朝东的睡姿，就是很好的睡眠养生法了。《礼记·玉藻》要求“恒东首”，即一年四季均头向东睡。

据《中国中医药报》

“气大”为何会“伤身”

中医认为，肺属金，肝属木。肺的功能有主气、司呼吸，肺主管着人体的呼吸功能。肺和肝的关系，表现在气的调节上，两者相互协调，全身气机才能调畅。“怒伤肝”，“怒则气上”，生气时气火循经上逆，肺脏受伤，可以出现胸部胀痛，咳嗽，面部发红，甚至呼吸急促困难等不适症状，也就是日常所说的“木火刑金”。

的调节活动，从而诱发消化道溃疡等疾病。中医认为，肝木和脾(胃)土的功能相互影响。生气时肝脏的疏泄功能失常，影响脾的运化功能。出现腹胀腹痛、泄泻便溏、不思饮食等症；胃要把经过处理的食物下行到小肠，所以胃以“降”为顺。恼怒时肝气横逆犯胃，胃气不降反而上逆，从而出现恶心、呕吐、打嗝等脾胃不运症状。

导致心脏不舒

生气时心脏负荷突然增加，使心肌

收缩力增加，心率增快，致使心脏的耗氧量增加，心脏对血液的需求量也会跟着增加，心脏需要加倍工作。而一旦心脏血管的供血不能相应增加，就可能引起心律失常、心绞痛甚至是心肌梗死。从现代医学角度来看生气时血液中红细胞数量增多，血液容易凝结，伤害心血管。同时体会分泌儿茶酚胺，导致心跳加速、血糖血压升高、增加耗氧量、产热以及多种激素出现紊乱。

导致小便异常

中医认为，上中下三焦是水液运行的道

路，下焦是排泄尿液和糟粕的。生气时气机郁滞，疏泄不利，可导致三焦水液运行功能出现异常，出现小便尿不净、量少点滴而出等小便异常症状。严重者排尿困难，点滴全无。

导致肝气郁结

在中医看来“怒伤肝”。肝性喜顺畅豁达，生气导致肝气不畅、肝胆不和、两肋疼痛和肝区疼痛。中医认为，肝主疏泄。生气会导致肝气郁结，心情抑郁，默然不乐，长期以往会导致烦躁易怒，头晕目眩，两肋胀闷不舒等不适。

据新华网