

## 睡眠养生法

人一生中，约有三分之一以上的时间是在睡眠中度过的。所以睡眠在养生中占有极为重要的地位。要想健康长寿，就要采用合理的睡眠方法，保证睡眠质量，消除疲劳，养蓄精神，从而达到预防疾病，强身益寿的目的。

### 一、中医学的睡眠理论

中医学的睡眠理论是建立在阴阳学说的基础上，如《灵枢·营卫生会》篇指出：“卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而起，至阴而止。”阴阳睡眠学说是中医睡眠理论的总的纲领。营卫学说则建立在阴阳学说的基础之上，认为营（阴）卫（阳）正常循行与睡眠状态息息相关。中医经典著作《黄帝内经》中对病理性睡眠的阐述集中表现为两方面，一为不眠，二为多寐。

《灵枢·营卫生会》篇说：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通，营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”

《灵枢·大惑论》说：“卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣”。这些都是对失眠的论述。对于失眠的治疗，《内经》中也提出了治则和方药。《灵枢·邪客》云：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道，而去其邪。饮以半夏汤一剂，阴阳已通，其卧立至”。半夏汤即半夏秫米汤，有祛除肠胃湿痰壅滞和调和营卫的作用。其中，半夏有将卫气从阳分引入阴分的独特功效。

《黄帝内经》中提到的另一种睡眠障碍是睡眠增多的“嗜卧”、

“善眠”、“多卧”。本病与西医学的发作性睡病相似。如《灵枢·大惑论》说：“黄帝曰：人之多卧者，何气使然？岐伯曰：此人肠胃大而皮肤湿，而分肉不解焉。肠胃大则卫气留久，皮肤湿，分肉不解，则行迟。留于阴也久，其气不清，则欲瞑，故多卧矣。”

## 二、失眠的种类和原因

### 1.失眠的种类

通常失眠分为起始失眠、间断失眠、终点失眠三类。

**起始失眠：**又称入睡困难型失眠。特点为夜晚精力充沛，上床后辗转难眠，毫无困意，直至后半夜才因极度疲劳而勉强入睡。以青壮年多见。

**间断失眠：**又称熟睡困难型失眠。特点为睡眠程度不深，夜间常被惊醒，醒后久久无法再眠。这种类型人通常更为焦虑痛苦。常见于体弱有慢性病的人。

**终点失眠：**又称早醒型失眠。特点是早早醒来，后半夜一醒即再难入睡。白天精神状态差，常常打盹，至下午精神才好转，常见于动脉硬化病人及老年人。

### 2.失眠的原因

失眠的原因主要与起居失常、心理因素、身体因素、环境因素、食物和药物使用不当等有关。

(1) **起居失常：**生活不规律，劳逸失度，长期开夜车，造成晨昏颠倒，破坏了睡眠——觉醒节律，使神经系统紊乱，是造成失眠最常见的原因。

(2) **心理因素：**情志过激，白天过度紧张，或恐惧、抑郁等，都

能造成大脑皮层兴奋抑制失常，以致夜晚失眠。临睡前大怒大喜，或激动悲伤，亦可造成大脑局部兴奋灶强烈而持久的兴奋，引起失眠。在心理疾病中，抑郁症是最多见有失眠症状的病症。

（3）身体因素：来自身体内部的生理、病理刺激，会影响正常的睡眠，如过饥、过饱、疼痛、瘙痒等。亚健康状态的典型症状之一就是失眠；失眠是更年期综合征的典型症状之一。

（4）环境因素：不良的卧室环境，也能引起失眠，如噪音、空气污染、蚊蝇骚扰等。性比例失调是一种特殊的环境，长期处于缺少异性的环境中，会出现严重失眠。这是异性气味缺乏的结果。

（5）食物和药物：某些食物如牛肉、啤酒等摄入过多也会导致人精神抑郁、疲乏、烦躁不安、健忘、失眠等。滥用中药补益药，如长期服用人参后，常出现失眠、易激动等现象。有两种人不可随意服用人参，一是高血压患者，二是儿童及青年健康者。高血压患者随意大量服用人参会造成血压陡然升高、心律不齐、头晕、失眠等症。有因服用人参导致脑溢血的患者。而儿童及青年健康者服用人参，或长期将人参加入食物来补身，会导致性早熟、鼻衄等。

### 三、睡眠养生法

#### 1.充足的睡眠时间

成人的实际睡眠时间要保证7-8小时，老年人6小时。古人将睡眠的时间规律总结为：“春夏宜早起，秋冬任晏眠，晏忌日出后，早忌鸡鸣前”。

“子午觉”是中国养生家创造的睡眠养生方法之一，其方法为：每天于子时（夜23时-1时）、午时（午11时-13时）两次入睡。原因为：

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。实践证明，子、午两时睡眠的质量和效率都比较好，老年人还可以降低心、脑血管病的发病率，符合养生道理。

## 2.正确的睡眠姿势

在睡眠姿势方面，要求“卧如弓”。这是一种对人体有益的卧姿。古今医家都认为右侧卧是最佳卧姿。根据人体生理结构，右侧卧时心输出量较多，食物的消化和营养物质的代谢能得到加强，人自身感觉也比较舒适。

不宜长时间的仰卧和俯卧，对于妇女尤其禁忌。因为俯卧会增加颜面皱纹，仰卧对盆腔血液循环不利，易引起多种月经病。孕妇宜取左侧卧，因右侧卧会压迫腹部下腔静脉，影响血液回流，不利于胎儿发育和分娩。而左侧卧最利于胎儿生长，可以减少妊娠并发症的发生。

婴幼儿应在大人的帮助下经常地变换体位。因长时间一侧卧或仰卧、俯卧，易使头颅发育不对称，或面部五官畸形。一般每隔1-2小时翻一次身。

心功能不全的病人及咳喘发作病人宜取半侧位或半坐位，同时将枕与后背垫高；胸腔积液患者，宜取患侧卧位；有瘀血症状的心脏病人，如肺心病病人等一般不宜取左侧卧或俯卧，以防心脏负荷过大。

## 3.合适的睡眠用具

(1) 枕头：枕高以稍低于肩到同侧颈部距离为宜，过高易诱发脑缺氧、打鼾和落枕；过低则会使头部充血，易造成眼睑和颜面浮肿。枕头不宜过宽，以15-20cm为好，但稍长不妨。枕芯应选质地松软之物，软硬适度，稍有弹性。最好能较好地散发头部热量，符合“头冷

脚暖”利于快入睡的原则。

中医有使用药枕养生的习惯。药枕是采用不同的药物加工制成枕芯，做成的枕头。有单味中药做成的药枕，也有多味中药做成的。常用的单味药枕如：菊花枕可用于头痛目赤、头晕、虚烦失眠及高血压病患者；薄荷枕可用于头痛、牙痛、鼻炎、咽喉炎、高血压等，并有防暑降温作用；桑叶枕可用于头痛、眩晕、高血压等；茶叶枕可用于防治高血压、神经衰弱、暑热头晕等；荞麦枕可用于失眠、头痛眩晕、小儿夜啼等；绿豆枕可用于防治头痛头风，令人明目开窍，解暑除烦。灯心枕可用于失眠、心烦、健忘、小儿夜啼等，并有益智作用；决明子枕可用于便秘、目疾、高血压和小儿夜啼等；侧柏叶枕可用于口鼻经常出血、慢性咽炎、咽部充血、慢性咳嗽及轻度脱发者；蚕砂枕可用于落枕、颈椎关节痛及下颌关节痛。

复方药枕则是根据体质或病情选用多种合适的中药做成，如失眠可用黑豆、磁石粉装入枕芯；鼻炎、鼻窦炎可用白芷、辛夷各等份装药枕；青光眼、眼胀痛可用夏枯草、荷叶、白芷、草决明各等份装枕芯；高血压病可用草决明、菊花装枕芯。其他如明目枕（荞麦皮200g，黑豆皮200g，草决明80g，菊花150g，装枕芯）；安眠枕（夜交藤200g，合欢花60g，酸枣仁、柏子仁、五味子各30g，装枕芯）；丁公仙枕（古代道家著名的延年益寿药枕方，还可用于男女不育、不孕）。

（2）被褥：被里宜柔软，可选细棉布、棉纱、细麻布等，不宜用腈纶、尼龙等带静电荷的化纤品；被胎宜选用棉花、丝棉、羽绒。被宜轻不宜重，宜宽大。床褥宜软而厚，一般以10cm厚为佳，随天气冷暖变化加减。

（3）睡衣、睡帽等：睡衣宜宽大无领无扣，秋冬宜棉绒、毛巾

布，春夏宜丝绸、薄纱。老人冬日睡卧宜带棉布睡帽，以能遮盖住整个头顶为宜。不论冬夏，睡卧时宜带肚兜，70岁以上老人更应如此。

#### 4. 讲究睡眠宜忌

古人有“睡眠十忌”：一忌仰卧；二忌忧虑；三忌睡前恼怒；四忌睡前进食；五忌睡卧言语；六忌睡卧对灯光；七忌睡时张口；八忌夜卧覆首；九忌卧处当风；十忌睡卧对炉火。

睡前不抽烟，因香烟中的尼古丁有兴奋性。睡前不饮酒，酒精开始虽有催眠作用，但是到后半夜反而抑制睡眠。睡前不饮用含咖啡因的饮料，咖啡因的作用可达10小时，有入睡困难者，中午以后不要喝咖啡、浓茶。

《素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。反此三时，形乃困薄。”傍晚，尤其在夜晚，忌进行剧烈运动。运动最好在睡前6小时完成，晚上只做按摩或柔软体操，用来帮助肌肉放松，而非健身。睡前沐浴时避免水温过高或过低，宜冲温水澡。若欲进行热水浴或冷水浴，应提前到睡前2-3小时。

晚餐不宜太荤和太晚，过荤则脂肪和碳水化合物过高，维生素和矿物质含量不足，而夜间人体吸收能力增强，容易发胖；晚餐时间过晚，持续时间过长则会破坏正常的生物钟，容易导致失眠。经常很晚才吃饭的人，平时应多食用蔬菜、水果、豆制品、海带及紫菜等。

#### 5. 借助助眠疗法

倾听愉悦欢快的轻音乐、配合缓慢腹式呼吸的想象或数数自我催眠等，都是非常有效的助眠疗法，不仅能帮助安然入睡，更能够提高睡眠质量。