

谈中医睡眠养生

陈秀莲¹ 陈贵平^{2*} 武倩楠²

(1. 陕西中医药大学附属医院, 陕西 咸阳 712000;

2. 鄂托克旗蒙西镇中心卫生院, 内蒙古 乌海市 016033)

摘 要:古往今来, 大多养生学者都认为中医养生不离睡眠, 充足的睡眠受多方面的因素影响, 如睡眠的质量、睡眠的时间和时限、睡眠的环境、睡眠的姿势、睡眠的情态等, 而在对这些诸多因素的研究中, 古人已为我们研究睡眠养生积累了许多临床经验, 值得我们学习与借鉴。

关键词:中医养生; 睡眠质量; 相关性

中图分类号:R212

文献标识码:A

文章编号:1672-0571(2018)04-0087-02

DOI:10.13424/j.cnki.mtem.2018.04.029

睡眠养生, 通常认为是人体生物钟的内部需要, 也是交感神经休眠, 副交感神经兴奋的状态。充足的睡眠是产生和储备能量的基础, 充足的睡眠可以修复我们身体的细胞凋亡, 恢复身体能量, 增强身体的免疫力。充足的睡眠受多方面的因素影响, 如睡眠的质量、睡眠的时间和时限、睡眠的环境、睡眠的姿势、睡眠的情态等等, 而在对这些诸多因素的研究中, 古人已为我们研究睡眠养生积累了许多临床经验, 值得我们学习与借鉴。

1 睡眠养生的时间和时限

1.1 睡眠时间 古人经过长期的生活实践总结出“日出而作, 日落而息”的作息规律, 根据天人相应的观点, 对四时的起居时间作了相应的论述。如《素问·四气调神大论》曰: 春三月“夜卧早起”, 夏三月“夜卧早起, 秋三月早卧早起”, 与鸡俱兴, 冬三月“早卧晚起, 必待日光”。明·谢肇撰的《五杂俎·事部一》里说: “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。”晋·葛洪在《抱朴子·极言》也说: “寝息失时, 伤也。”以上均说明养生需要充分的睡眠, 而睡眠必须保证有充足的睡眠时间, 同时这也是固护人体阳气的表现。

1.2 睡眠时限 清代著名养生学家、文学家曹庭栋著的《老老恒言·昼卧》曰: “每日时至午, 阳气渐消, 少息以养阳。时至子, 阳气渐长, 熟睡所以

养阴”。《灵枢·大惑论》也说: “阳气尽则卧, 阴气尽则寤”。同时吴清忠^[1]认为人体造血的最佳时段是从下午天黑之后到午夜一点, 而且必须是达到深度睡眠的状态, 养生者每周至少保持午夜 12 点以前累计有 8 小时的睡眠。

从中医的角度来看, 睡眠就是一种人体阴阳交替的现象, 子时和午时都是阴阳交替之时, 也是人体经气“合阴”与“合阳”之时, 睡好子午觉, 就有利于人体的阴阳调和。所以养生睡眠更加注重睡眠质量与有效性, 以精神和体力的恢复为标准。古人云: “凡睡至适可而止, 则神宁气足, 大为有益。多睡则身体软弱, 志气昏坠。”^[2]

2 环境对睡眠的影响

宋代养生家温革在《琐碎录》中说: “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。”风属阳邪为百病之长, 最容易侵袭人体而致病, 出现头痛、头昏、耳鸣、耳聋、口眼歪斜、瘾疹、肩背冷痛等。所以卧室有穿堂风, 应注意保暖, 尤其是体虚年老之人^[3]。《琐碎录》还载有: “卧处不可以首近火, 恐伤脑。”如果在床头边安放火炉之类的炉具, 日久引动火邪, 影响睡眠, 而且由于近火, 温度可能过高, 睡着后容易掀被, 反而容易着凉。

明·高濂撰的养生专著《遵生八笺》中的《起居安·上卷》说: “所寝之室, 名安乐窝, 冬暖夏

* 通讯作者: 陈贵平(1980.3-)男, 主治医师, 主要研究方向: 中医养生康复理论研究。E-mail: 1018878030@qq.com