**田海河博士健康养生专栏之三----- 睡眠养生**

睡眠对人类来说非常重要，因为我们大约一生中三分之一的时间是在床上度过的，保持良好的睡眠是保障身体健康的不可缺少的条件，或者可以比喻来说，睡觉是给身体充电，白天的日常活动是放电过程，如果没有充好电，白天怎么会有充分的电可以释放呢？睡眠好坏会影响人们的精神情绪，工作效率，身体健康，下面我们来谈谈中医关于睡眠养生方面的相关问题：

1. **睡眠的质量要求**
2. **睡眠的时间**：一般而言，我们需要大约每天7～8个小时的睡眠才能得到足够的时间休息。但也会因人而异， 年龄如婴幼儿大约14～18个小时都在睡觉，随着年龄的增长会逐渐减少，达到7～8小时的平均长度，老年人睡眠时间会减少一些。具体多少，最好的衡量标准是： 次日清晨醒来（最好是不被闹钟吵醒的自然醒）感到体力恢复，神清气爽，不需要再为赖床挣扎。
3. **作息的时间**：大家都知道“早睡早起身体好”，但按中医天人相应的理论，上床睡觉和起床的时间需要根据季节进行适当调整。 如春季“夜卧早起，广步于庭”；夏季“夜卧早起，无厌于日”；秋季“早卧早起，与鸡俱兴”；冬季“早卧晚起，必待日光”。意思是说，春夏睡眠时间可以稍短，晚点睡早点起，以利保养人体的阳气；而秋冬睡眠可以长些，以利于保养人体的阴精。有些人，特别是年轻人，觉得自己精力充沛，经常熬夜，午夜以后，甚或凌晨1，2点，甚或更晚才睡觉，借口是我不困，我工作学习忙，我夜间效率高（清净），我爱看电视， 或玩手机，打游戏， 反正我睡够7～8小时就行了，睡得晚当然就起得晚，这些其实都是不好的习惯。西医讲人体有生物钟，人到什么时候就应该做什么事，该睡觉时就睡觉，才能保持生物钟的正常， 生物钟一乱，很多疾病就会出现，研究发现维持人体健康，具有抗癌作用的褪黑色素只有在夜间11～1点无光线睡眠状态下才能分泌，过了这个时间，或有光，或没有在睡眠中，这个色素就不会分泌，错过就补不回来，日久疾病就会找上门来。中医也讲，经络气血也是有规律流通循环的，同时也内应脏腑，如夜间11～1点是胆经当令，如在这个时段没有休息，日久胆就会出问题；夜里1～3点是肝经当令，经常这个时间还不睡觉，肝就会出毛病。还有人不仅睡得晚，次日因为还要上学，上班必须早起，这样长期睡眠不足，造成负债，日后身体会给你算帐的，先是出现疲劳，之后其他症状迟早也会出来。如果是值夜班的人，建议保持每天作息时间的相对恒定， 即总是夜里工作，白天睡觉也行，虽不是首选，但比扰乱生物钟为好。
4. **睡眠环境**：要想睡个好觉，首选要选择安静的睡眠环境，避开嘈杂，如关掉电视，音箱，并要关灯使室内变暗（不是仅是节约用电呀）。这样有利于入眠，避免梦扰。还要注意，天气热时（或女性更年期）不要让空调口或电扇直吹面部或身体，很多周围性面瘫就是和风吹面部有关（虽然西医认为是病毒感染），中医认为是风邪侵袭中经络。很多肌肉关节有问题的人，风吹身体睡觉，次日都会感到周身酸楚，解决办法是避开直吹或风口，把空调调低些使室内温度整体凉一些。
5. **睡眠姿势**：这和个人习惯有关，最好避免俯卧位，因为会压迫胸腹，妨碍呼吸，也使颈椎扭曲，日久产生很多不良后果，推荐的体位时右侧卧，身体自然弯曲，两腿之间夹一个枕头，俗称的“卧如弓”。这样有利于肌肉放松，保持自然体位，也不压迫心脏。如果肥胖，鼻过敏，腰部疾患，孕妇请避免仰卧位，因为那样会影响呼吸，造成打鼾，并引起腰痛加重。
6. **睡具选择**：主要是床，枕和盖三部分。床是最重要的，市面上可选择的很多，各种材料不等，有的很贵，但价钱贵贱和睡眠质量并不一定成正比，适合个体需要就好。主要问题是软硬，有人被误导，认为硬床会对腰痛有帮助，其实不然，太软过硬都不好，建议选用软硬适中的床垫。枕头，也要注意材质，不要过硬，更重要的是枕头的高度，侧睡时一定要保持头颈和脊椎保持在一条直线上，不要过高，也不要过低，“高枕无忧”只是成语，并不利于健康。根据室温和体质，季节和气候选用不同厚度的被褥，防止着凉，特别是清晨时候气温较低，对脾胃虚寒，腹泻的病人，请不要裸睡，腹部着衣保暖很重要。睡衣以宽松舒适为原则。
7. **常见与睡眠有关的疾病**
8. **失眠**： 包括入睡困难，一般正常人需要3～7分钟进入睡眠状态，超过15分钟就算入睡困难；容易醒，醒后不容易再入睡；睡眠不深不实，梦多会纷扰睡眠质量。一般和焦虑，压抑，不悦，心事重重，担心事情过多有关。其他如过度兴奋，刺激过多，饮酒茶咖啡过多，饮食过饱过晚都是相关因素。
9. **多眠嗜睡**：是指需求很长的睡眠时间，饭后看电视就会睡着，经常打盹，身体疲劳，睡后疲劳仍不能缓解。严重者成为一种病态，包括开车时就能睡着，那很危险，除外特殊极度疲劳引起的外，医学上称为: 嗜睡病（或发作性睡病）。
10. **夜游症**： 指在睡眠状态中不自主，无意识的一些行为，醒后全然不知。轻微时问题不大，但夜游也有出现大问题的。
11. **夜间磨牙**： 和精神紧张，牙齿咬合问题，或体内寄生虫有关。
12. **呼吸暂停综合症**： 这是比较严重的一种类型，就在这睡眠中出现短暂的呼吸停止，稍后会恢复，但长时间会造成脑缺氧，甚或呼吸不能恢复，夜间死亡的严重情况发生。
13. **对失眠的一些有益的建议措施**

很多人都经历过不能入睡的折磨，或正在忍受着失眠带来的痛苦，有人做过实验，不让人睡觉会造成烦躁不安，易怒，疲劳，甚或精神错乱崩溃，有的地方用不让睡觉做为一种刑法。可见睡好觉的重要性。

1. **睡觉先睡心**： 就是在睡觉前，不要想事， 任何重要的事情都可以放到明天再办，现在只是睡觉的时候。有人建议数数，数星星，数绵羊，其实都没有用处，静心是首要的。
2. **避免刺激**： 包括书刊，电脑，电视，手机，游戏机等，不要使大脑受到过度刺激，中枢不兴奋了就可以容易睡着了。
3. **养成定时睡觉的习惯**：起居作息有规律，偶尔根据身体或工作需要早睡，晚睡几次问题不大，身体有代偿功能，但长期下去就是失代偿了。
4. **不要饮食过饱，过晚**：食物没有被消化掉，即使上床也不会容易睡着。这就是中医讲的“胃不和，则卧不安” 的道理。
5. **穴位保健按摩**： 如耳后的安眠穴，平常按摩耳垂，梳头，腕部的神门穴，踝部的三阴交，足底的涌泉穴。耳部神门穴的贴压也有效。有条件可以使用针灸治疗。
6. **相关的其他几个问题**
7. **关于安眠药**： 建议不要轻易服用，更不要长期吃，否则造成依赖，自己无法睡眠。中药相对安全，可以根据需要在中医师指导下选用。
8. **关于午休**：根据体质，工作允许，提倡短时间（20～30分钟）的午休，也叫“子午觉”，哪怕时间短也会帮助迅速消除疲劳，下午精力更充沛，工作效率更高。但时间不要过长，否则会影响夜间睡眠。
9. **关于运动**： 适当运动，劳逸结合有助于晚间容易入睡和保持高质量的睡眠，但要避免过于剧烈，太极，气功，瑜伽为推荐的形式。