

# 怎么睡觉才最补



传统中医养生认为,“药补不如食补,食补不如睡补。”可见,睡眠为第一大补。冬天也是养生的时节,怎么样睡觉才最补?今天小编介绍睡觉的基本常识以及冬天睡觉要注意的事项。

合理调节睡眠有利于身心情志的调养。冬天的睡眠讲究早睡晚起,睡眠对一个人的健康影响很大,休息不好可直接对人的消化功能、神经系统、体力恢复等产生影响。要想睡眠好,应做到以下四个方面。

1.环境要适合入睡,如果客观条件差应尽量改善或克服,如居室周围的安静程度等。如果是和家人居住在一起,周围人就应关照一下,将生活及活动范围合理调整一下,做到互不影响。

2.睡觉前尽量不要思考让自己兴奋或走脑子的事情,免得兴奋睡不着。如果加班是做案头工作,结束后不要马上上床,也不要看影视剧以免更兴奋,可戴上耳麦听一会儿轻音乐,舒缓一下紧张的工作情绪后再躺下。冬天睡前可以洗个澡或烫烫脚。睡觉时被子不要盖得过厚,尽量不要穿厚睡衣入睡,那样会感觉不舒服而睡不踏实。如果下夜班后在白天休息,窗帘应采用稍厚材质的,以遮挡光线便于入睡。

3.晚饭或夜间的加餐不要吃得过饱。冬季应尽量吃粥类或面食等易消化的食物,这也适合冬季人体养生。不要吃得过于油腻、过咸,以免口渴饮水过多而“起夜”。睡前不要吃容易使胃肠道产生胀气的食物,如豆制品、地瓜、马铃薯、洋葱、柑橘、芋头、玉米、香蕉等。千万不要为提神喝含有咖啡因成分的饮料,如可乐、咖啡或浓茶。

4.会喝酒的人有时会在睡前喝点酒“诱导”入睡,这种方法实在不应提倡。虽说酒精刺激可帮助入眠,但同时上床时睡得较快,醒得也快,其有效睡眠质量是不能保证的,久而久之还是睡不着,对身体也没有好处。  
(据家庭医生在线)

## 最佳睡眠时间

最佳睡觉时间应该是亥时(21时~23时)至寅时(3时~5时)末,也就是在晚上21时睡下,早晨5时起床。亥时三焦经旺,三焦通百脉,此时进入睡眠状态,百脉可休养生息,可

使人一生身无大疾。百岁老人有个共同特点,就是亥时睡,寅时起。可惜现代人很少能够做到,所以大街上脸色红润的人越来越少。女性若想长久保持睡颜姣好,就应早睡早起。

另外,中医理论还认为:“胆为中正之官,五脏六腑取决于胆。”胆又为少阳,“少阳不升,天下不明”。如果晚上不能及时睡觉,或睡眠质量不好,第二天少阳之气没有升起,人就易困乏,没有精神。除了晚上要保证良好的睡觉外,中午午时(11时~13时)也要安排半个小时入睡(午睡被称为美容觉,养颜效果明显)。

## 夜里睡得晚易伤胆,还会患抑郁症

由于人的细胞100天左右更新一次,故古代养生家讲:“睡觉为养生之首,一夜不睡,百日补不回来”。另外,经常夜里睡得过晚会伤胆气,严重者会患抑郁症。《黄帝内经》云:“气以壮胆。”“十一脏

腑取决于胆”人体五脏六腑之气都取决于胆,取决于胆气的生发,如果胆气能够生发起来,身体就不会受到影响。23时至凌晨一点是子时,胆气最旺。人在睡眠中蓄养胆气,不睡觉就会消耗胆气,严重者

出现“抑郁症”做事也会缺乏胆量。子时不睡,除造成胆汁新陈代谢不利外,还可造成贫血、供血不足。胆虚上不明目,血虚下不养筋,形成目倦神疲、腰膝酸软之症。肝胆在无形中为青色,子时不睡面色易返青、丑时未睡面色则易铁青。肺在无形中为白色,寅时未睡面色就易青灰。

## 起床时间要顺时

凌晨3时是一天的“立春”,6时是一天的“春分”。天地在3时醒了,人体的细胞在这个时空感应下也醒了。在每天3时到5时之间醒了无须再睡,有时候反而越睡越累。天醒人不起,也如同“拔河”,人是拔不过天地的,5时前还没有起床,6时“春分”人的神就出不来,使人精神不足。如果晚上睡得过晚会耗杀阳气,早上起得晚会封杀阳气。这叫“双杀”。因此,即使睡晚了,早5时前也要起,中午补个觉,防止“双杀”。

## 睡觉房间不宜过大

睡觉的房间不宜太大,主要是为聚集阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗。夏天再热也不要开电扇和空调睡觉。人睡着了身体表面会形成阳气保护层。如果风把这层阳气吹散了,体内还会补充。循环往复淘干阳气,早上起来浑身没劲,面色黄,头如布裹。如果夏天太热,可关卧室门开空调把房间吹凉,人冲完澡迅速睡觉。凉爽空气可保持1个多小时,人已经睡着了。如果中间热醒,可再按这个办法做一次。

## 晚上睡觉前晚餐不宜过饱

如果晚餐过饱,必然会造成胃肠负担加重,其紧张工作的信息不断传向大脑,致使人失眠、多梦,久而久之,易引起神经衰弱等疾病。中老年人如果长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往会造成胰岛素B细胞负担加重,进而衰

竭,诱发糖尿病。同时,晚餐过饱,必然有部分蛋白质不能被消化吸收,在肠道细菌的作用下,会产生有毒物质,加之睡眠时肠壁蠕动减慢,相对延长了这些物质在肠道的停留时间,有可能促进大肠癌的发生。故晚餐不能吃得过饱,更不能暴

饮暴食,因为这很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克,若抢救不及,往往会危及生命。

另外,晚饭吃得过饱,耗气就多,耗气就要动气,就扰动了阳气。晚上阳气不足,就可能造成消化不良,食物积存在胃内,郁久就化热,容易产生胃热,阳盛则热,就会睡不好觉,影响睡眠质量。因此,晚饮不宜过饱,也是怎样睡觉最补的好方法。