

“睡好子午觉,胜过吃补药”

古人说的“睡好子午觉”咋睡?

你肯定有过这样的经历:一觉醒来头昏脑涨、浑身无力……睡了,又好像没睡。

优质睡眠是人体修复损伤、养精蓄锐的过程。一直以来,传统医学都提倡“睡子午觉”,在关键的几个时辰睡好了,一整天都很精神。



本版图片来自网络

什么是“子午觉”? “子时大睡,午时小憩”

简单来说,“子午觉”就是在每天的子时(23:00—1:00)和午时(11:00—13:00)这两个时段内入睡,原则是“子时大睡,午时小憩”。

子时:晚上11点—凌晨1点

午时:上午11点—下午1点

综合来看,睡子午觉从两个方面对身体有益:顺应阴阳平衡,顺应经脉运行规律。

◎顺应阴阳平衡

清代养生专著《老老恒言》记载:“每日时至午,阳气渐消,少息所以养阳;时至子,阳气渐长,熟睡所以养阴。”

意思是说,子时和午时,是一天中阴阳转换之时:子时阴气最重、阳气始升,此时入睡有助养阴;午时阳气最盛,此时小睡有助养阳。

可见,睡子午觉可以调整阴阳,这两个时段如果沉下心来休息,就会起到事半功倍的养生效果。

◎顺应经脉运行

中医子午流注理论认为,人体在一天12个时辰(24小时)内会产生诸多变化,每个时辰都有不同经脉“当令”(值班),顺应经脉运行的规律,睡眠也会更加高效。

◎子时,胆经“值班”

《黄帝内经》说到:“凡十一藏,皆取决于胆。”是说,胆气升发起来,全身气血才能随之而起。养胆经最好的办法是睡觉。中医讲“胆有多清,脑有多清”。胆的功能正常,大脑的决断力也强,在子时前入睡,早晨醒来脑子很清醒,做事效率也高。

◎午时,心经“值班”

午时走心经,心经旺盛,可推动血液正常运行,使人充满活力、面色红润。中午短暂小憩20分钟,甚至闭目养神5分钟,都对心脏有好处。

常在三个时辰醒来,分别怎么调?

人一生有1/3的时间在睡觉中度过。有些人经常在固定的几个时辰醒来,之后很难再睡着,造成精力变差、抵抗力下降、老化加快等。

夜醒背后的原因比较复杂,不同时辰醒来往往提示不同的健康问题。

常在23:00—1:00醒来·疏胆经

如果经常在于子时醒来,会导致胆脏得不到充分休息,久而久之容易出现口苦、恶心、厌食、腹胀、皮肤粗糙、偏头痛、容易惊恐等。

胆经位于大腿外侧,是一条从头延伸到脚的经络。调养胆经的办法有:

1. 敲打大腿外侧,每天敲胆经5分钟左右。
2. 调情志。凡事少纠结,心情舒畅,保持豁达的心胸。
3. 注意保暖。尤其夏天要远离空调风,不要对着直吹。
4. 不熬夜,尽量22:30上床。
5. 适当热水泡脚,祛除寒气。

常在1:00—3:00醒来·疏肝经

丑时(1:00—3:00),气血由胆经灌注至肝经,是进入深睡眠的黄金时段。

《黄帝内经》称肝为“人体的将军”,它的任务就是率领“军队”,抵御体内累积及体外不断入侵的“毒素”,主管物质合成、血液储藏。

肝脏超负荷工作容易出问题,表现为眼睛干涩、肢体麻木、烦躁易怒、两肋痛、脸黄等。

调养肝经的方法有:

1. 推肝经:沿大腿内侧肝经位置,稍用力向前推至膝关节处,每侧腿反复推50遍左右。饭后不要马上做;女性经期少推或不推,孕妇禁推。

2. 敲揉、点揉肝经的阴包穴、太冲穴,并在痛点最明显处敲、揉5分钟左右。

阴包穴位于大腿内侧,按揉此穴可疏通因肝火旺或腹胀满引起的失眠。

太冲穴在脚背第1、2跖骨之间的凹陷处,适合凌晨1—3点睡眠困难和因情绪郁闷出现失眠的人。

常在3:00—5:00醒来·疏肺经

此时段气血由肝经流注至肺经。如果经常在这个时候醒来,并伴有鼻塞、喷嚏、憋闷、咳嗽等症状,多半是肺经出问题了。

推荐拍打肺经:一侧手臂平举,掌心向上,另一侧手握空拳,从锁骨处拍揉至大拇指外侧,痛感明显处可着重按揉5分钟。

古人总说:“饮食有节,起居有常。”饮食起居符合十二时辰的运行规律,就有助于唤醒人体自我修复的潜能,养生也会事半功倍。

来源:生命时报

睡好子午觉的3个关键

错过子时、午时这两个“黄金睡眠时辰”,容易损耗阴阳两气,导致面色发黄、头发早白等。

睡好子午觉有3个关键:什么时候睡+睡多久+睡得规律。

◎什么时候睡

“子觉”,说的是已经进入睡眠状态,最好是进入深睡眠,而不是说11点才开始上床。

人进入深睡眠的时间为30—60分钟,可根据自身情况酌情判断。尽量22:30上床,最晚不超过23:00,早上6:00—7:00醒来即可。

“午觉”,推荐12:00—13:00。超过下午3点,再困也不宜午睡了,以免影响晚上的睡眠。

◎睡多久

子觉不难理解,尽量睡满,减少夜醒即可。

可。有助减少夜醒的行为有:

1. 睡前不要饮水过多,可以少量喝水(150毫升即可),以免起夜。
2. 及时干预打鼾。打呼噜的人尽量侧睡,减少仰睡,若不好维持侧睡可在后背放个靠枕,同时要减重、戒烟、戒酒。
3. 晚饭早点吃,尽量不晚于19:00,同时要避免吃太饱,让肠胃早点“休息”。
4. 成年人推荐的整晚睡眠为8小时左右,不少于6小时、不超过9小时为宜,过长过短都不利于健康。
5. 午觉的推荐时长是20分钟左右,不宜超过半小时。即使睡不着,闭目养神10分钟也有益。

◎规律

或许你早已深有体会,到点上床,按点睡觉,精力就会充足,一旦违背则力不从心。因此,睡眠要有规律,熬夜、睡眠紊乱不应成为常态。