

# 按“时”睡觉 你做到了吗

人的睡眠系统需要遵循日出而作、日落而息的规律,不仅要保证充足睡眠时间还要按“点”睡觉



一到冬天,随着空调、暖气的使用,上火的人越来越多。有的口干舌燥,有的嘴角起泡,有的咽喉发炎,还有的根本睡不着觉。这样的日子似乎真的不好过。那么,如何才能给身体灭灭火,让日子舒坦起来呢?本期,专家结合生活中的日常现象,给您提出各种灭火之道。

## 秋冬干燥火大 灭火之道知多少

形容冬季,很常用的一个词汇就是“天干物燥”。而“燥”表现在我们人的身上,往往会口干、唇干、嘴角干裂、咽炎、皮肤干燥,常被静电袭击等等。那么,人体如何远离“天干物燥”呢?吃穿住行,这些方面又该注意什么呢?中医专家庞敏给出了十分讲究的答案:吃要多吃白色食物,穿要穿棉毛服装,住要多通气多加湿,行要慢跑别张口。

### 天干物燥最易诱发感冒、气管炎、胃肠炎

进入冬季,气候变化以寒冷、干燥为主。此时,人体会适应环境,保护机能起作用,表现出代谢缓慢,皮肤油脂、汗液分泌减少,常有紧绷不适、干燥皴裂、脱皮等现象。再加之冬季北方大部分地区要供暖,使得屋内空气更加干燥,人变得容易“上火”。因此,常有人嚷嚷,“睡一宿觉起来,嗓子怎么肿了,疼了!”其实,这些都是“天干物燥”惹的祸。

庞敏表示,冬季的“燥”容易伤身,主要影响是三方面。其一,人易变得感冒。初冬气候变化无常,衣物增减不当,会诱发感冒等上呼吸道感染,是高发季节。第二,气管炎、慢阻肺等下呼吸道疾病。呼吸道对气候环境变化敏感,且适应性差,一旦有呼吸道感染,控制不好就会下行至下呼吸道,诱发气管炎等。再有,冬季室内很少通风,空气中尘螨、烟尘等过敏源聚集,也是诱发气管炎和哮喘的原因之一。最后一个健康影响是肠胃。冬季里,人体的胃肠系统变得脆弱,着凉了,挨冻了都会有反应,反酸、腹胀、腹泻、腹痛等等。除外呼吸系统和消化系统疾病,心脑血管疾病也最容易找上门。

### 支招:吃白菜穿棉衣 多加湿慢跑步

“嘴角干裂怎么办?”“咽喉肿痛怎么办?”面对人们这样那样的冬季困扰,庞敏给出“吃白菜、穿棉衣、多加湿,慢跑步”12字招法。

吃白菜是指多吃白色的蔬菜和水果。中医理论讲,白色食品大多有滋润功效,非常适合冬天食用。在民间素有“十月萝卜赛人参”、“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”的说法。从营养学上讲,白菜、白萝卜、冬瓜、荸荠、百合、银耳、莲藕等,它们富含维生素A、C,有助于增强机体免疫力,提高抗病能力。白色水果,梨当之无愧,其号称“补水之王”。梨有生津润燥、清热化痰的作用。不过,庞敏提醒人们,这些白色食物多数偏寒凉属性,脾胃虚寒的人应该慎食或少食。

穿棉衣是指穿棉质、丝质和纯毛类衣物。庞敏称,涤纶、腈纶等材质容易产生静电,当人

最近,一份“夜间人体各器官工作时间表”和一份“不同年龄段的睡眠时间表”在网络上广为流传,这两个“睡眠表”究竟靠谱吗?科学根据在哪里?记者分别采访了中医和西医专家。

无论是中医还是西医,都认为睡眠是消除疲劳的主要方式,睡眠时间太少,肯定有损身体,但如果按时睡觉,即使白天睡得再多,同样也于身体有害。日出而作,日落而息,是大自然的规律。人的睡眠系统同样

要遵循大自然的规律,这个系统一紊乱,人不仅不能高效率工作,还会埋下健康隐患。

那一个人一天究竟应该睡几个小时?几点开始睡觉比较好呢?专家提醒,一定要按“时”睡觉,这个“时”不仅包括保证充足的睡眠时间,还包括按“点”睡觉。

### 入睡时间

23 时是中医养生观念中晚睡的极限

“人体的一天,是应该遵循太极两仪图所表达的阴阳消长的循环规律来作息的。”中医专家冯崇廉画了一幅太极两仪图来解释。他说,一天之中,子夜(即 0 时)阴气最盛,达到顶点,继而走向衰落,而这时,阳气开始生发,经历整个上午,直到正午(即 12 时)到达极盛。此后,整个下午,阳气逐渐衰落。因此,按照中医理论,人在入夜以后,就需要安心静养了,这是在为子夜后的重新生发做准备。冯崇廉认为,按照黄帝内经十二时辰养生法,网上流传的“夜间人体各器官工作时间表”有一定道理。他同时还进行了一些修正。

亥时 (21:00~23:00), 手少阳三焦经最旺,而三焦经掌管人体诸气,是人体血气运行的主要通道,为“元气、水谷、水液运行之所”,而且,此时又是十二时辰中最后一个时辰,又称“人定”,意为夜已深,人们应该停止活动了。23 时是中医养生观念中晚睡的极限。

子时(23:00~01:00)是足少阳胆经“当值”,胆汁推陈出新,肝胆造血时间,这时棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。当避免不了时,人们就要注意衣服搭配,最好不要涤纶衬衫和腈纶毛衣搭在一起。

多加湿是指室内勤通风、多加湿。人们最应该是给家里配备一个干湿温度计。当计量器上的数值显示干燥时,人们就可以开启加湿器,或者采用拖地、地上晾湿毛巾、暖气片上放水杯等办法解决。室内的湿度并非越湿越好,过湿会让人感到潮气重,憋闷不透气,甚至诱发哮喘。另外,冬季里不要忘记开窗通风,勤换空气。

慢跑步是指慢跑快走走路最适宜,冬季锻炼最应该选择慢跑、快走等耐力项目。庞敏认为,这些运动主要锻炼的就是心肺功能。像冬季,受天气影响,很多运动不好开展,但慢跑或快走,对场地要求小,只要不是硬路面就可以开展,属于大众型锻炼项目。不过,这样的健身并非随时都行,时间节点应当选择太阳出来以后,上午 10 点左右,过早了气温低、气压低,易诱发心脑血管病,过晚没阳光。

是身体休养和修复的开始,应该睡觉。子时前入眠,胆方能完成代谢。“胆者,中正之官,决断出焉,”冯崇廉说,子时前入睡者,第二天脑清晰,气色红润。

丑时(1:00~3:00)是足厥阴肝经“值班”,是肝脏的修复时间。“肝藏血,”冯崇廉说,肝经可调节全身血液并疏导全身,使气血调和,解毒和排除毒素,为人体进行清洗工作。这时应在熟睡中。如果这时还没入睡,第二天很难集中注意力。

寅时(3:00~5:00)是手太阴肺经“当值”,是呼吸运作时间。肝在这时把血液推陈出新之后,将新鲜血液提供给肺,通过肺送往全身。这时是人体体温最低,血压也最低,脉搏和呼吸都处于最弱状态,脑部供血最少,这时一定要处熟睡状态。

卯时(5:00~7:00),手阳明大肠经正旺,有利于排泄。“大肠是传导之官。”冯崇廉说,卯时,此时最适宜喝杯温开水,然后去排便。“也就是说,可以起床了。”

辰时(7:00~9:00),足阳明胃经“值班”。胃是五谷之海。胃已经空了一个晚上,这时一定要起来吃早餐了。

冯崇廉认为,人的生命靠阳气支撑,因此起居作息都要顺应天时。

从西医的角度来分析,晚上到“点”睡觉也很重要。神经内科专家高聪教授介绍,睡眠本身就是一种有规律的生物钟的现象。睡眠生物钟一旦受到干扰,人体健康就会出现紊乱。

### 睡眠总量

睡眠不足会导致免疫力下降

“阳在外,阴之使也;阴在内,阳之守也。”冯崇廉认为,阳是一种功能,阴是一种物质。白天的阳是需要晚上的阴做储备的,如果晚上还不睡觉,就相当于阳一直在用,而阴没有补充,等于是存在银行里的钱,只出不进。时间一久,身体就会出问题。

冯崇廉认为,工作和活动都应该在阳气上升的白天进行,如果夜间很晚还活动,本该潜伏休养的阳气遭到过度耗损,第二天就会感到体乏神倦,长期下去体质也会渐渐变差。因此,充足的睡眠非常重要。

高聪认为,人体在睡眠期间,大脑、胃肠道以及相应的脏器会分泌、制造出人体所需要的激素和能量物质,以供人体维持生存、发育、脑力思维和体力活动。正常情况下,人在睡眠时,心率呼吸会减慢,体温和血压会下降,基础代谢会减低,尿量会减少,胃液分泌会增加,从而使人的体力得到恢复。

“睡眠是消除疲劳的主要方式,如果严重缺少睡眠,就不单单只会觉得疲劳的问题。”高聪说,很多人喜欢熬夜,以为第二天喝点茶或咖啡又可以精神抖擞,但是,如果连续多天睡眠不足,会带来诸多健康隐患。

首先,会影响大脑的思维和判断力;其次,会诱发各种疾病;第三,对于青少年而言,睡眠不足会影响生长发育;第四,对于爱美人士而言,睡眠不足也是皮肤健康的大敌。

高聪提醒,在保证睡眠充足的同时,还要注意睡眠时间要适量。一般来说,不同年龄阶段的人群,适量的睡眠时间大致如下:新生儿 20~22 小时、2 月婴儿 18~20 小时、1 岁 15 小时、2 岁 14 小时、3~4 岁 13 小时、5~7 岁 12 小时、8~12 岁 10 小时、13~18 岁 9 小时、成人 7~8 小时、老人 6~7 小时。(摘自《广州日报》)



(李靖)