

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

是身体休养和修复的开始，应该睡觉。子时前入睡，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，第二天脑清醒，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，第二天就会感到体力疲倦，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》）

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，阳气开始发生，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。

一些衣物 子时（23:00~01:00）

混穿在一起 是足少阳胆经“当

时，常常会引 值”，胆汁推陈出

起“火花四溅”。为 新和骨髓造

此，冬季里穿衣的讲 血时间，

究就是尽可能选用纯 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。

慢跑步是指慢跑步快走路最适宜，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。

（李靖）

