

養生之起居篇——安睡

人這一生中大約有 1/3 的時間都是在睡眠中度過的，人在入眠時，全身放鬆，血液主要集中到各個臟器，臟器在血液供給充足的條件下，對內部進行修復和補充。

充足的睡眠，能帶給身體健康與活力。反之如果長期睡眠不足，身體各臟器功能就會下降，機體免疫力降低，各種疾病容易乘勢而來。充足的睡眠自古以來就是最經濟實惠的養生方法。

而熬夜是一種現代生活經常聽到或者做到的一種現象，是一種危害人的身體的不良習慣，可導致一些疾病，降低效率。熬夜是不良習慣的一種。

睡眠的姿勢

我們常常容易忽略睡眠中的姿勢問題，認為這是無關緊要的，實則不然，正確的睡眠姿勢直接影響到睡眠品質也就會影響身體健康。生活中睡眠姿勢有仰臥、俯臥、左側臥和右側臥。

仰臥睡姿對脊柱健康有好處，而且不容易壓迫身體內的臟器，但對於心臟病或者呼吸系統疾病患者則不宜仰臥睡眠，他們容易引產生憋氣、胸悶等不良症狀。

俯臥是不被提倡的，俯臥會壓迫心肺，影響呼吸。

睡眠時，身體若能側臥、彎背、屈膝、拱手、似胎兒狀，可令四肢、皮肉、筋骨處於鬆弛的休息狀態，更容易使人進入夢鄉。

關於睡眠時頭的朝向問題則提倡保持常規的安定狀態，不應該頻繁更換。

睡眠的穿著

睡衣以棉質、絲質為佳，透氣性好，吸濕性強，輕鬆舒適。睡衣要寬大舒適，尤其是衣領部位更應寬鬆，以免妨礙呼吸。即便是冬天，睡衣也應以輕薄柔軟為佳。過厚的睡衣會另被子不夠貼身反而容易漏風，也不舒適，透氣性差，更不利於皮膚的新陳代謝和汗液的蒸發。

當下人們提倡裸睡，但年齡大了本來就容易患肩周炎、頸椎病這樣一些退行性疾病，加之老年人脾胃虛寒者為多，所以睡眠時穿上睡衣能保護好這些部位不受寒保證更好的睡眠。

睡眠的環境

(1)臥室不宜存放過多雜物，以免阻礙走動。床的尺寸不宜太小，宜約 4 呎闊為佳。床的高度應是在放置軟硬適宜的床墊後，與膝部高度大約相同。可放置床頭燈以免抹黑起夜。

(2)睡前泡腳可讓血液下行，改善腦部充血狀態舒緩神經，利於睡眠。此外，按摩足心湧泉穴也可幫助睡眠。

(3)入睡前若全無睡意，可做些輕柔的運動，如散步、看書或聽一些舒緩音樂，待有睡意時再上床睡。

(4)就寢應該馬上熄燈，這樣眼睛不受外界燈光影響，就比較容易入睡，但現在有很多朋友習慣開燈睡覺，覺得有安全感，但這是不對的，我們可以將燈光調至昏暗，這樣有助於神經系統進入抑制狀態，可儘快入睡。

(5)頭部是人體最不怕凍的部位，即使冬季，睡眠時也不用蒙頭。我們都懂得吐故納新對人體的重要性而蒙頭睡眠，呼吸不暢，會造成氧氣的吸入減少，二氧化碳的蓄積增多，對人體的新陳代謝造成不良影響。而冬眠凍腦也可以使人晚上睡個好覺，白天有個清醒的頭腦。

(6)適宜的溫度可以更快入睡，室溫太冷、太熱均會睡不安寧，臥室溫度保持在冬季攝氏 19 度，其他季節在攝氏 22 度為最適合。入睡時，保持安靜可更好入睡。

(7)睡前不宜過多飲食即餐後也不可馬上入睡因為這時血液主要集中在胃腸系統參與消化吸收，而大腦的血容量減少，血壓也隨之下降。容易因腦供血不足而形成血栓。

(8)睡前半小時飲少量微溫的牛奶，可助靜心安神。

午睡

午睡時間雖短，卻能很好的緩解疲勞，有助身體健康。人們常感覺午睡十分鐘後精神百倍，有條件的情況下午睡仍然要選擇上床睡。伏案而睡，以手代枕會壓迫眼球，導致手腿麻木，使肌肉群處於緊張狀態，身體反而得不到充分休息。此外，坐於椅上午睡，會造成身體不適。午睡不宜過長。