

編者按：每年三月二十一日，是「世界睡眠日」。世界衛生組織的調查顯示：環球三分之一人類有睡眠障礙。而中國人的睡眠品質更低於世界水平。至於香港，有調查統計，超過八成在職人士受失眠困擾。有學者和研究人員指出：良好的睡眠有利防止生活習慣病。現代人經常熬夜導致生物時鐘紊亂，進一步導致高血壓、糖尿病、抑鬱症等疾病發生。中醫專家告訴你，二千多年前的古人已經創立了時間醫學——子午流注，向世人提示睡眠的最佳時間。

中醫子午流注

提示 睡眠最佳時間



逾三成國人睡不好

中醫講座：睡眠與時間醫學

在「世界睡眠日」期間，由中國醫師協會等機構發布的中國睡眠指數報告顯示，中國超過三成的居民睡眠品質不及格。

報告顯示，逾三成（36.2%）居民的睡眠品質得分低於及格線（60分），比較2013年這一比例為24.6%。這說明了有更多的人飽受睡眠障礙的困擾。

除公布中國睡眠指數得分外，今年還首度按照職業人群睡眠狀況，公布十大睡眠障礙高發職業排行榜，媒體人高居睡眠障礙高發職業榜首。

統計顯示，工作越穩定，睡眠品質越好。其中，教師以62.6分位列各職業睡眠指數得分第一名，公務員則以62.5分緊跟其後，普通白領得分61.6分。睡眠指數得分最低的則是小微企業主、廣告/公關從業者和媒體人，得分均在及格線以下，其中媒體從業人員以56.5分列十二類職業的末尾。

據世界衛生組織調查，在世界範圍內約有三分之一的人有睡眠障礙，而在中國患有各類睡眠障礙的人的比例高於世界平均水平。

年輕人身陷睡眠之困

報告顯示，「缺覺少眠」已不再僅是老年人的困擾，近年來有更多的年輕人，因睡眠問題求醫問藥。中國山東省立醫院神經內科主任醫師劉振華對新華社記者表示，與睡眠問題相關的門診量，正以年均20%的幅度增長，其中「年輕人是增長的主力」。

劉振華說，每天接診的三十餘位病患中，城市白領約40%左右，而在兩年前，這一比例不過30%。同時，以初三年級、高三年級為主的青年學生，則會在寒暑假扎堆前來就診。

「我接觸過最年幼的病患，只有5歲！睡不着覺，在床上到處打滾甚至撞頭。」從醫28年的劉振華告訴記者。

生活、工作和學習帶來的壓力，往往被認作難以安睡的主要原因。但劉振華卻認為，長期存在的三大壓力，並不能完全解釋當下中國人所面臨的睡眠困境。

解困：改善不良習慣

「從心理意識上，床已不再為休息而服務！」劉振華直言，現代人慣於床上看電視與報刊、玩平板或手機、收發微博及微信，「看着床，人們感受到的不再是困意。」

山東省精神衛生中心主任醫師趙玉萍則認為，新興電子產品帶來的種種睡前誘惑，讓人們長時間保持大腦的興奮狀態，養成了不良睡眠習慣。

「長期的失眠會引發焦慮、抑鬱等病態心理。」趙麗萍說，惡劣的睡眠品質，還會降低身體免疫力，讓其他疾病趁虛而入。

醫學專家認為，破解「睡眠困境」需要從增強自身心理調節能力與自製力入手。應恢復正常的規律作息，養成科學的生活節奏，均衡分配腦力勞動與體力勞動，睡前盡力摒除現實生活中的消極因素。

對於表面快速見效的安眠類藥物，劉振華特別提醒，精神類藥物需對症下藥，睡眠問題一旦變成睡眠障礙，就非幾片安眠藥所能解決。

「子時」（晚上11點到凌晨1點）：

睡眠時間最重要的起點。
《黃帝內經》：凡十一臟皆取於膽。
每天的「子時」就是膽經最旺的時候，這時候安靜的躺下準備就寢，對健康最有幫助。假如這時候不睡覺，長期下來膽經就容易出問題，會出現「口苦、容易嘆氣、胸痛、臉缺乏光澤（無精打采的倦容）、皮膚乾燥」等等狀況，所以常有女生說要「睡美容覺」確實是有道理的。而且，膽經的作用還會影響一個人的判斷力、記憶力，所以早睡才能常保記憶力與思緒的清澈。

「丑時」（凌晨1點到凌晨3點）：

肝臟最需要休息的時間。
《黃帝內經》：臥則血歸於肝。
肝臟是沒有痛覺神經的，即使它已經很辛苦、超出負荷了，當下卻沒有明顯的不適。假如這個時間不睡覺，長期下來眼睛容易疲勞、視力衰退、且脾氣容易暴躁不安。電腦族用眼過度更需要注意肝臟的健康。

「寅時」（凌晨3點到凌晨5點）：

熟睡才能補足肺氣。
《素問——靈蘭秘典論》：肺者，相傳之官，治節出焉。
這個時間肺經當值運作，肺經是調節臟腑之間很重要的管道，好比傳令官一般，調節身體呼吸。假如肺不好就睡不好，這段期間就會比較淺眠，惡性循環之下，就會因為肺不健康而影響我們講話的氣道與做事的魄力。當然肺如果不好，自然也容易有呼吸方面的疾病，這段時間如果睡的好，隔天起來氣色也會比較好！大家應該有熬夜通宵到天亮的經驗，回想一下是不是這段時間沒睡的話，隔天似乎很難補回來？

「卯時」（凌晨5點到凌晨7點）：

大腸經旺盛，習慣起床後排便最好。
《素問——靈蘭秘典論》：大腸者，傳導之官，變化出焉。
便秘是百病之源，常常很多人有便秘的問題，甚至累積了兩星期以上還無法順利排便，照X光之後竟然發現滿肚子便便……身體累積太多的有害物質，很容易影響健康，建議在起床後習慣喝一杯暖水，然後去蹲馬桶，養成習慣之後身體才會有通暢的管道。



睡眠是人體的生理需要，也是維持身體健康的重要手段。它能夠促進身體生長發育，保護大腦，消除疲勞，恢復體力，增強免疫力。

失眠是常見的睡眠問題，中醫認為，被失眠問題困擾的人，存在臟腑失調的現象。工作過勞、休息不足、壓力大、飲食不健康、生活習慣不良、疼痛或患病，都會對睡眠造成干擾並引發失眠。

子午流注圖



中醫時間醫學 對應臟腑氣血

大便不正常者在此時需要辨證調理。

辰時（7點至9點），胃經最旺。

所以，人在7點吃早飯最容易消化。如果胃火過盛，嚙唇乾，重則唇裂或生瘡，可以在7點清胃火。胃寒者7點養胃健脾。

巳時（9點至11點），脾經最旺。

「脾主運化，脾統血。」脾是消化、吸收、排泄的總調度，又是人體血液的統帥。「脾開竅於口，其華在唇。」脾的功能好，消化吸收好，血的質量好，所以嘴唇是紅潤的。否則唇白，或唇暗、唇紫。脾虛者9點健脾；濕盛者9點利濕。

午時（11點至13點），心經最旺。

「心主神明，開竅於舌，其華在面。」心推動血液運行，養神、養氣、養筋。人在午時能睡片刻，對於養心大有好處，可使下午乃至晚上精力充沛。心率過緩者11點補心陽；心率過速者滋心陰。

未時（13點至15點），小腸經最旺。

小腸分清濁，把水液歸於膀胱，糟粕送人大腸，精華輸送進脾。小腸經在未時對人一天的營養進行調整。飯後兩肋脹痛者在此時降肝火、疏肝理氣。

申時（15點至17點），膀胱經最旺。

膀胱貯藏水液和津液，水液排出體外，津液循環在體內。若膀胱有熱可致膀胱脹，即咳而遺尿。申時人體溫較熱，陰虛的人尤為突出，在這個時間滋腎陰可謂此證。

酉時（17點至19點），腎經最旺。

「腎藏生殖之精和五臟六腑之精。腎為先天之本。」經過中時的人體瀉火排毒，腎在酉時進入貯藏精華的時辰。腎陽虛者酉時補腎陽最為有效。

戌時（19點至21點），心包經最旺。

「心包為心之外膜，附有脈絡，氣血通行之道。邪不能容，容之心傷。」心包是心的保護組織，又是氣血通道。心包戌時興旺可清除心臟周圍外邪，使心臟處於完好狀態。心發冷者戌時補腎陽；心悶熱者戌時滋心陰。

亥時（21點至23點），三焦經最旺。

三焦是六腑中最大的腑，有主持諸氣、疏通水道的作用。亥時三焦通百脈。人如果在亥時睡眠，百脈可休養生息，對身體十分有益。可惜現代人能做到的很少，亥時百脈皆通，所以可以用任何一種進行調理。古籍《靈樞》：「經脈流行不止，與天同度，與地同紀。」

中醫子午流注歷史悠久，其理論基礎在二千多年前的中醫經典《黃帝內經》中就已經奠定，是中華民族傳統醫學最特色的寶貴理論。

子午是指時辰，流是流動，注是灌注，子午流注理論是把一天24小時分為12個時辰，對應十二地支，與人體十二臟腑的氣血運行及五臟穴的開合進行結合，在一日十二時辰之中人體氣血首尾相銜的循環流注，盛衰開合有時間節奏、時相特性。

中醫哲學主張天人合一，認為人是大自然的組成部分，人的生活習慣應該符合自然規律。把人的臟腑在12個時辰中的興衰聯繫起來看，環環相扣，十分有序——

子時（23點至1點），膽經最旺。

膽汁需要新陳代謝，中醫主張人在子時入眠，膽方能完成代謝。「膽有多清，腦有多清。」醒後頭腦清新、氣色紅潤。反之，日久子時不入睡者面色青白，易生肝炎、膽囊炎、結石一類病症，其中一部分人還會因此「膽怯」。這個時辰養肝血（陰）最好。

丑時（1點至3點），肝經最旺。

「肝藏血。」人的思維和行動要靠肝血的支持，盛衰的血需要淘汰，新鮮血液需要產生，這種代謝通常在肝經最旺的丑時完成。如果丑時勞累不休，肝還在輸出能量支持人的思維和行動，就無法完成新陳代謝。黃帝內經講：「臥則血歸於肝」。所以丑時未入睡者，面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。

寅時（3點至5點），肺經最旺。

「肺朝百脈。」肝在丑時把血液推陳出新之後，將新鮮血液提供給肺，通過肺送往全身。所以在清晨面色紅潤，精神充沛。寅時，有肺病的人反映尤為強烈，劇咳或哮喘或發燒。

卯時（5點至7點），大腸經最旺。

「肺與大腸相表裡。」肺將充足的新鮮血液布滿全身，緊接著促進大腸經進入興奮狀態，完成吸收食物中水分與營養、排出渣滓的過程。因此，

春眠不香 食療輔助

一般而言，難以入睡的人通常因為熟邪積累，干擾到肝或膽經的平衡。易醒卻無法再入眠的人，則可能是氣血虛的症狀。多夢的症狀可能與脾或心經失調有關。若失眠問題持續逾兩周，就要多留意其症狀，並向醫師諮詢。

都說「春眠不覺曉」，但失眠卻以春季為最多。這是因為春天氣候多變，常常使正常人的情緒波動較快，容易干擾人體固有的生理功能；加之氣壓低，容易引起人體分泌的激素紊亂。如自身適應能力差，導致體內外失去平衡，就容易誘發失眠。大多數失眠患者使用「安眠」藥，但這些藥品長期連續用藥可產生依賴性和成癮性。在這種情況下，首先諮詢中醫食療，或者可以令你在不知不覺間遠離失眠——

蓮子：養血益心脾

蓮子口感清香可口，具有補心益脾、養血安神等功效。近年來，生物學家經過反覆試驗證實，蓮子中含有的蓮子鹼、芳香甙等成分均有鎮靜作用，食用後可以促進胰液分泌胰島素，進而可增加5-羥色

胺的供給量，5-羥色胺是決定人睡眠質量的重要成分，故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮蓮子會有良好的助眠作用。或取瘦豬肉片250克，蓮子肉50克，加水共燉燉至熟，調味服食。適用於失眠、氣短乏力者。

百合：安心定膽益志

百合有潤肺止咳，清心安神之功效。多用於治療肺癆久咳、咳嗽痰血、熱病後餘熱未清、虛煩驚悸、神志恍惚、腳氣浮腫。《日華子本草》謂其「安心，定膽，益志」。

治療應用證明，百合對神經官能症、更年期綜合徵引起的心悸、失眠、多夢有較好療效。百合含有少量澱粉、脂肪、蛋白質及微量生物鹼，是治療老年人神經衰弱的強壯滋補食物和藥物。取百合30克，用清水浸泡半天，去其苦味，再加大米100克，水適量共煮至粥成，加冰糖適量，早晚各服1次。

大棗：補脾安神助眠

大棗口感甜美，具有補血的功效，是許多女孩子的最愛，除此之外，大棗中所包含的物質還有糖類、蛋白質、維生素C、有機酸、黏液質、鈣、磷



、鐵等，具有補脾、安神的功效。如果感到失眠或者神經緊張，嘗試每天晚上用大棗30~60克，加水適量煮食，或與百合煮粥食用，相信都能幫助你進入睡眠。

桂圓：補血安神治健忘

桂圓性味甘溫，無毒。桂圓肉補益心脾、養血安神，可醫失眠健忘、神經衰弱等。中醫治療心脾兩虛、失眠多夢的方劑「歸脾丸」就有桂圓肉。心脾兩虛、失眠多夢，可食桂圓花生湯。

核桃、黑芝麻：治療神經衰弱

核桃味甘性溫，是一種很好的滋補營養食物，能治療神經衰弱、健忘、失眠、健忘、失眠、多夢。取核桃仁、黑芝麻各50克，炒熟研末後加入白糖15克混勻即可。日服1次，每服約10克。治療神經衰弱、健忘，適用於心悸失眠、腦中作響者。

做個藥枕過春天



此際不少人都開始出現春困。春困的原因有很多，但晚上睡眠質量差是很重要的原因之一，對於「晚上失眠、白天困倦」的情況，很多人都束手無策。專家建議如果這種情況排除其他病理因素，不妨試試中醫的藥枕芳香療法。

南京市中醫結合醫院王東旭主任介紹說，睡眠是平衡人體陰陽的重要手段，但是日常工作繁重，不少白領往往熬夜到凌晨，打亂了人體陰陽平衡機制。他說，藥枕療法屬中醫「聞香治病」的外治法範疇，頗受患者特別是學生患者的歡迎。每年這個時候，都會有很多白領前來為自己量身定做藥枕。藥枕的保健原理是：人睡眠時的頭頸部溫度可以使藥枕內藥物有效成分緩慢的散發出香氣，這些香氣凝聚於枕部，通過鼻腔、口腔、咽喉黏膜和皮膚對藥物的吸收，經過肺的氣血交換進入體內，達到疏通氣血、調節腦部血液的循環、促進腦細胞的代謝、聞香治病的效果，達到安神入眠的目的。藥枕療法適用於對慢性疾病的調理，如神經衰弱、失眠等。

王東旭治療失眠的藥枕基礎組方：合歡花60克，石菖蒲50克，燈心草30克，白檀香15克，生龍齒50克，葛根60克，靈磁石100克。上藥共研粗末，和入冰片8克（單獨包），裝入50×40厘米的布袋內，縫紉後鋪上枕巾。一般3個月更換一次藥物。但為保證使用效果和能夠對證使用，使用前最好諮詢有經驗的中醫師。



百合小米粥

材料：乾百合（50克）、乾銀耳（1朵，20克）、紅棗（6顆）、花生（30粒）、小米（1紙杯）
1、乾百合、紅棗和花生洗淨用清水泡發，花生去掉外皮；小米沖洗乾淨，放入清水中浸泡30分鐘。
2、銀耳用清水泡發，去蒂摘成小朵，沖洗去雜質，瀝乾水備用。

3、往鍋內放入小米、銀耳和花生，注入適量清水攪拌均勻。
4、煮至小米粥變為濃稠，注入適量開水攪勻，來稀釋小米粥，期間不斷翻攪，避免小米黏鍋。
5、將紅棗、百合和冰糖放入小米粥中，注入1碗開水稀釋粥底，以小火燉煮30分鐘，即可出鍋。適合各種失眠患者長期食用。