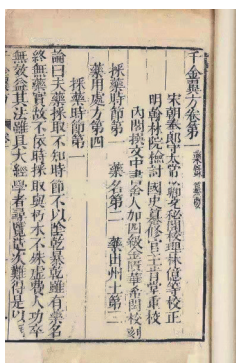


古人喜侧卧。

古代社会,由于没有电灯,加上油烛费钱,先人长期保持了“日出而作,日落而息”的生活规律。到了现代社会,因为生活节奏快、各种娱乐多,睡觉反而成了问题。据最近几年的《中国睡眠指数报告》显示,大约有三分之一的人群存在睡眠障碍,越来越多的人开始为睡眠不足、失眠等感到烦恼了。



《千金要方》。

古人如何睡觉养生？ 不觅仙方觅睡方

文本刊特约撰稿 金满楼

何时睡、睡多久最合适？

莎士比亚名剧《麦克白》中有一句话：“一切有生之物，都少不了睡眠的调剂。”中国也有句俗语，叫“吃人参不如睡五更”。人参不是人人可吃、随时可吃，但睡眠对每个人来说都是不可或缺的，因为它是人类最基本的生理需要。

正如道家所言，“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道家修行养生的基本规则是顺应自然，最高境界在于天人合一。古人的作息习惯，一方面是娱乐活动少、照明条件不发达，但另一方面，其实也是顺应自然规律的表现。通常来说，古代人在晚上七点时就已经开始准备就寝；等到九点左右，多数人都已进入梦乡。当然，以现代社会的照明条件和娱乐方式，一般人能做到在十点到十一点左右就寝就很理想，但最晚也不宜超过零点。

通常认为，人的睡眠时间不能少于8小时。古人所谓的“睡五更”，算起来也在8至10小时，这对于人体机能的恢复是十分重要的。毕竟，睡眠是解除白天疲劳的主要途径，同时也有助于增强免疫力，更好地抵御疾病。诸多的历史经验和实例证明，有规律的作息习惯和良好的睡眠质量，对于人的健康长寿帮助更大，比人参的效果要好多了。

以清朝乾隆皇帝为例。乾隆是中国历史上最高寿的皇帝，活了八十九岁才龙御归天，这在古代帝王中十分罕见。作为皇帝，乾隆同样政务繁忙，而且十分勤政。和父亲雍正皇帝不同的是，乾隆的生活非常有规律，他上午早朝处理政务，下午退朝后休闲娱乐，晚上看看书或写一两首诗，接着就准时上床睡觉，第二天准时早起，从来也不贪睡，更不会像雍正皇帝那样经常熬夜。相比于乾隆，雍正就是因为太过勤奋，甚至可以说是因为连续熬夜而导致过劳猝死的。

实际上，在现在的熬夜人群中，很多人都属于“放纵式”的熬夜，这主要是自制力不够而非工作压力所致。作为调节，可以适当午休或午睡，稍微打个盹对于缓解疲劳也有很大帮助，如果条件允许的话。

哪种睡姿最舒服？

人的一生中，大约有三分之一甚至更多的时间是在睡眠中度过的。因此，睡眠对于养生来说有着十分重要的意义。事实上，要把“觉”睡好也不是一件简单的事，其中有多细节需要注意。

在《论语》中，有三处提到了睡觉问题：一是宰予“昼寝”，就是宰予大白天还在睡觉，结果被孔夫子狠狠骂了一顿；其次是“寝不尸”“寝不语”，这都是对睡觉的一个细节规范。所谓“寝不尸”，就是人睡觉时应尽量避免仰面而卧，因为这在古人看来就像横尸一样，是很不吉利的。从健康的角度来看，仰面睡觉不利于肢体放松，在这种睡姿下，手很容易放在胸口或腹部而引发不适甚至噩梦。更严重的是，仰面而卧可能引发口水或异物进入器官，从而导致食物反流甚至引起窒息等危害。因此，孔夫子说“寝不尸”是有一定的科学道理的。

此外，古人在睡姿问题上还提倡“卧不覆首，眠不北向”。“卧不覆首”的说法出自《千金要方》，原文是“冬夜不覆其头，得长寿”。从现代医学角度来说，睡觉时用被子蒙住头面会使人吸入大量的二氧化碳，甚至会引起呼吸困难乃至窒息，这对于成人来说是显而易见的常识，对于婴儿更是要十分注意的。

至于“眠不北向”，大意是睡觉头不能朝北，因为古人认为：在秋冬季节，风寒之邪从北而来，睡眠中因为身体放松，容易形成风寒头痛，从而

影响气血运行，引发疾病。古代名医孙思邈也说：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西”。也就是说，春夏两季头朝东睡，迎接阳气；秋冬两季头朝西睡，安养阴气。当然，这种说法是否有科学道理，那就是见仁见智了。

在睡姿问题上，还有两点需要注意，一是不要“高抬贵手”，二是“高枕未必无忧”。有些人睡觉时喜欢把手放到枕头上甚至把头枕到臂上，这种姿势其实并不科学，因为它会压迫前臂神经、影响血液循环，从而导致肩臂肌肉酸痛发麻，甚至引发胃内食物返流进入食道，从而产生食管炎等疾病。类似的问题如枕头过高、过低，也同样不利于睡眠，因为它会使人体颈椎处于前屈扭曲状态，容易引起颈部肌肉韧带持续紧张而酸痛，严重的会导致醒后头晕目眩甚至引发落枕。

大体而言，睡姿以侧卧为主，仰卧为辅。如《希夷睡诀》中提倡的：“右侧卧，则屈右足，屈右臂，以手承头；伸左足，以手置于股间。左侧卧，与前相悖。”这样的话，侧身屈膝则精力不散，醒时宜舒展活动，则气流畅通。

睡觉的忌讳不可不知

睡眠是休养生息、养精蓄锐的重要过程和手段，睡好了精神焕发，睡不好就会萎靡不振。历史上有很多名人，如大文豪狄更斯、大仲马、托尔斯泰等，都曾为失眠所困扰。因此，把“觉”睡好不是小问题，一些不良习惯也应该尽量避免和克服。

譬如，睡觉之前对吃喝的

忌讳，如醉酒、进食过饱、饮水太多等，都不利于睡眠。古人云：“早饭宜早，午饭宜饱，晚饭宜少。”这的确是一条值得重视的养生经验。通常说，临睡前进食容易增加胃肠负担，既影响入睡，又伤害身体。如睡前确实肚饥，最好在进食后稍做休息再睡不迟。中医里说，“胃不合则寝不安”。这是因为睡眠中血流缓慢，高胆固醇食物不易消化，而浓茶、咖啡等容易引发兴奋，饮水（或饮料）过多导致夜间多次小便，无疑是影响睡眠质量的。

其次，睡前要心神安定，不可多忧多虑，也不可有太大的情绪波动。古人云：“先睡心，后睡身”“能息心，自瞑目。”一个人如果在睡觉前左思右想，心神不宁，或者情绪起伏，大喜、大悲或大怒，这些都容易导致大脑皮层高度兴奋，从而久久不能入睡，甚至引发失眠等症。

当然，对于现代人尤其年轻人来说，最值得一提的是不能熬夜。正所谓，“一夜不睡，三日不醒。”不能熬夜的道理其实大家都懂，但多数人都低估了自己的缺睡程度和睡眠不足造成的危害，这种缺乏自制力的现象可谓比比皆是。尤其是现在这样一个时代，在经历了一天的工作和生活的忙碌后，要想控制自己不看、不玩手机，确实是一件非常困难的事。然而，为了自己的身体健康，再困难恐怕也得管住自己的手，到点了就得去睡。不然，长期的晚睡乃至熬夜必然会引发严重的后果，这样的事例已经是屡见不鲜了。固



古人在睡姿上提倡“卧不覆首，眠不北向”。

本版图片均为资料图