

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》。

文本刊特约撰稿 金满楼

古人如何睡觉养生?

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眼中度过的。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,其中有颇多细节需要注意。

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懒觉,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,则气血流通。

睡觉的忌讳不可不知

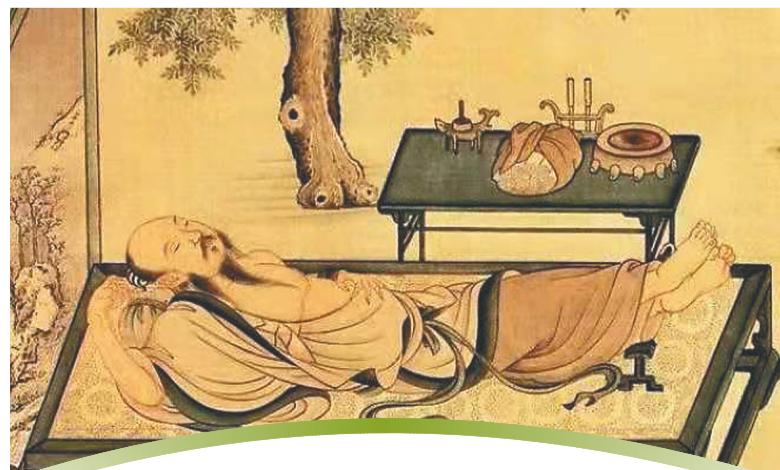
睡眠是休养生息、养精蓄锐的重要过程和手段,睡好了精神焕发,睡不好就会萎靡不振。历史上有很多名人,如大文豪狄更斯、大仲马、托尔斯泰等,都曾为失眠所困扰。因此,把“觉”睡好不是小问题,一些不良习惯也应该尽量避免和克服。

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,对于现代人尤其是年轻人来说,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起严重的后果,这样的事例已经是屡见不鲜了。■



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