



## 一、睡眠的规则

战国时名医文挚对齐威王说：“我的养生之道把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才生长，睡眠帮助脾胃消化食物，所以睡眠是养生的第一大补。人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”

晚21点到凌晨5点为有效睡眠时间。人是动物，和植物同属于生物，白天（凌晨5点到晚上21点）活动产生能量，晚上（21点到凌晨5点）开始进行细胞分裂，把能量转化为新生的细胞，是人体细胞休养生息、推陈出新的时间，也是人随着地球旋转到背向太阳的一面。阴主静，是人睡眠的良辰，此时休息，才会有良好的身体和精神状态。这和睡觉多的婴儿长得胖、长得快，而爱闹觉的孩子发育不良是一样的道理。

睡觉是养生的一大功能，养的就是用大量的健康细胞去取代腐败的细胞，如一夜睡不着就换不了新细胞。如果说白天消亡一百万个细胞，一晚上只补回来五十万个细胞，这时你的身体就会出现亏空，时间长了，人就糠了，像糠萝卜似的。为什么世上有百岁老人呢？因为他们每晚都在21点钟准时睡觉。

植物吸收阳光的能量，夜里生长，所以夜晚在农村的庄稼地里可听到拔节的声音。人类和植物同属于生物，细胞分裂的时间段大致相同，错过夜里睡觉的良辰，细胞的新生远赶不上消亡，人就会过早的衰老或患病，人要顺其自然，就应跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡。人在太阳面前小如微尘，“与太阳对着干”是愚蠢的选择，迟早会被太阳巨大的引力摧垮。这是客观真理。

现实生活中，不少人入有入睡难，睡眠质量不高的毛病。睡眠不好是一个综合性的问题，如肝火过盛，睡觉警觉；胃火过剩，睡觉不安；肝阴不足，睡觉劳累。

## 二、睡眠与疾病

现代的生活习惯和生活方式给人们的身体带来了许多负面影响形成“四大病”：水果病、冰箱病、电视计算机病、熬夜病。肝脏有一特点：卧则回血，坐立向外供血。

子时（23：00-1：00），其实23点就是新的一天的开始，并不是0点开始的，这是我们犯的误识。肝胆相表里，互为一家，23点胆经开了，如若不睡，大伤胆气，由于十一脏腑皆取决于胆也，胆气一虚，全身脏腑功能下降，代谢力、免疫力纷纷下降，人体机能大大降低，胆气支持中枢神经，胆气受伤易患各种精神疾病，比如抑郁症、精神分裂症、强迫症、躁动症等。

子时（23：00-1：00）胆要更换胆汁，胆经渐旺人如不卧，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结石，如果把胆给摘了，一摘就胆怯了，全身的免疫力下降了50%以上，所以不能摘，要用它本系统的巨大潜能把它化掉。

丑时肝经最旺，丑时（1：00-3：00）不眠，肝无法解除掉有毒之物，产生新鲜血液，因藏血不利，面呈青色，久之易患各类肝病。有些人肝不太好，特别在欧洲平均4个人就有一个大三阳或是小三阳，大都是因为违反自然规律过了子时不睡觉造成的。甲肝比较好治，乙肝就很难治。

乙肝病毒携带者，是由于晚上经常不睡觉，人太虚弱了，也就是说秩序太乱了，病毒已经到了细胞里了。但是这时它还没有能力造成肝炎，当人身体处于最薄弱的时候就形成肝炎，乙型肝炎就意味着将来40%~60%的肝硬化。聪明的人是应该了解天、地、人之间的关系，不聪明的人就是应该被淘汰的人。

肝主疏泄，过子时不睡，可引起肝疏泄不利，肝气郁结，可见易怒，头痛头晕，眼红，眼痛，耳鸣，耳聋，胸肋胀痛，女性月经不调，便秘，也可引起肝气升发不足，人会目倦神疲，腰膝酸软，晕眩，失眠，惊悸，精神恍惚，重则会晕倒在大街上，不省人事。

肝有藏血、调节血液的功能，过子时不睡，会造成肝血不足，还会引起吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血症状。肝开窍于目，过子时不睡，易引起肝虚，则出现视力模糊、老花、夜盲、畏光、迎风流泪等症状，还会形成青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等眼疾。

肝主筋，其华在爪，过子时不睡觉，会引起肝血不足，就出现筋痛，麻木，屈伸困难，痉挛抽搐，易造成

灰指甲，缺钙，髌骨软化，癫痫病，骨质疏松等症。肝与心，过子时不睡觉，可引起肝血不足，由于心主一身之血脉，肝有储藏和调节血液的功能，会造成心脏供血不足，引起心慌、心颤等症状，严重的形成心脏病、高血压等心脑血管疾病。

肝与脾，过子时不睡觉，会引起肝胃不和，由于肝助脾胃消化，由于肝气太虚不能助脾胃消化，使人脾胃消化功能不好，表现为舌苔厚，时间一长会造成中气塌陷。

肝与肺，过子时不睡觉，无法滋阴潜阳，肝阴亏损，引起肝火过盛灼肺，出现干咳、或咳嗽、咳痰血等木火刑金的症状，易导致牛皮癣等各种皮肤病。

肝与肾，过子时不睡觉，肝虚导致肾亏，由于肝肾同源，容易造成生殖系统疾病、不育、骨病、牙病、脱发、糖尿病、肾衰竭等疾病。

### 三、睡眠的方法

交通规则，你不懂就容易出事故。比如说，23点至凌晨3点为子丑时，胆肝经最活跃的时候，肝胆要回血，“躺下去回血，站起来供血”。如果你每晚22点钟左右躺下，静静的不要说话，到23点的时候，也就睡着了。肝胆开始回血，把有毒的血过滤掉，产生新鲜的血液，到一百岁也没有胆结石，也没有肝炎、囊肿一类的病。

如果你天天熬夜到1点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，胆又无法换胆汁，所以这些人容易得胆结石、囊肿、大三阳、小三阳各种病症。

在欧洲地区，平均四个人就有一个肝炎病毒携带者，这就叫不懂规则。睡前半小时最好不要讲话，睡觉的时候更不要说话，如一说话，肺经动，然后心经又动，（因为心肺共为上焦）人就容易进入兴奋状态，所以就很难入睡。

21：00-23：00为亥时。亥时三焦经旺，三焦通百脉。亥时入眠，百脉皆得濡养，故百岁老人的共同特点即21：00（亥时）之前入睡。女性若想长久的保持容貌娇好，应做到早睡早起。

睡觉要关窗，不能开风扇、不能开空调，人生病很多都与此有关。因为人在睡眠之中，气血流缓慢，体温下降，人体会在表面形成一种阳气层。这种阳气层使人“鬼魅不侵”，什么意思呢，阳气足的人，不做恶梦，就是这种阳气占了上风。开空调，开风扇，情况就不一样了，开窗户，窗户走的是风，风入的是筋；如果开空调，也有风，风入筋，寒入骨，早上起来，身上发黄，脸发黄，脖子后面那条筋发硬，骨节酸痛，甚至有人就开始发烧，这就是风和寒侵入到了筋和骨头里的缘故，这也就是气受伤了。

如果说晚上睡觉不开窗，不开空调，不开风扇，连房门也关上，效果最好，如果热，把房门打开，把窗户关上，效果就差了一点，但是他不至于第二天早上起来浑身乏力，后背僵硬。有人把客厅的空调开开了，把卧室的门打开，和直接开空调睡觉是差不多的。开了空调以后，空调那个寒进了骨了，所以心里发冷。心在哪，心在脑髓，脑为髓之海，骨髓里有寒，那肯定心里就寒了。怎么办，补肾阳、补中气，什么时候补到心里不冷，烧就退了，寒走出去了。

睡觉要尽量早睡，睡得晚，伤了少阳之气，必然第二天是疲倦无力，要关上窗户，不开空调、手机、电扇、WIFI等保护好阳气、护好磁场。

肝胆在下焦，如果胃出现问题的时候，他就会出现在睡眠不安。

一个是胃寒，如果这个人胃阳本来就不足，过多的喝绿茶，就会出现胃寒。胃寒的时候人是睡不好觉的，

或者吃带泥沙之物过多，胃隐隐作寒，肯定是睡不好。

再一个是胃热，就是热气往上走，嘴里喘的都是热气，像这种情况也睡不好觉。

再一个是胃燥，口干舌燥，胃里感觉到燥。还有一个就是胃厚，气味的味，胃厚，这种情况就是吃了这种厚腻的味道，有人吃海鲜、吃鱼、吃炖鸡，味道好鲜美，吃多了，美味不可多用。这些东西在里面要稀释它，不稀释它，它在里面味太厚了，所以这个也睡不好觉。

再一个腹胀，腹是胀鼓鼓的，也睡不着，翻来覆去也睡不着。

再一个是胃气太虚，冒冷汗，这也睡不好觉，这些原因都可能形成胃不宁，胃不宁就睡不好。

睡觉时要肢暖，四肢要暖。因为四肢是阳之本，这个大家都知道了，四肢不暖，肯定是肾阳不足，应该在睡觉之前把手脚捂暖，手脚和肚脐、背后的命门都要盖好。

睡眠法因人而异，下面介绍3种做法：

- 1、睡觉前简单的压腿，然后在床上自然盘坐，两手重迭放于腿上，自然呼吸，感觉全身毛孔随呼吸一张一合，若能流泪打哈欠效果最佳，到了想睡觉时倒下便睡。
- 2、仰卧，自然呼吸，感觉呼吸像春风，先融化大脚趾，然后是其它脚趾，接着脚、小腿、大腿逐渐融化。如还醒着，再从头做。
- 3、入睡快的人可右侧卧，右手掌托右耳。右掌心为火，耳为水，二者形成水火既济，在人体中形成心肾相交。久之，养心滋肾。

睡眠一定要早起，即使在冬天，也不可超过6点起床，春夏秋季尽量在5点之前起床。因为人在寅时（3点-5点）肺经旺的时候起床，能够使肺气得以舒展，以顺应阳气的舒长，来完成新陈代谢，肃降浊气，使肺气清，这样有助于养肺和顺应太阳的天势升起人体阳气，使人一天阳气充足。否则，就好像发动机，过了这段好时机就很难发动人体阳气，人体阳气淤积在人体下部不能由命门向上发动升起，会形成淫气，严重损害人的身心健康。

早晨5点至7点是人体大肠经最旺的时候，人体需要把代谢的浊物排出体外，此时如果不起床，大肠得不到充分活动，无法很好的完成排浊功能，使浊物停留而形成毒素，危害人体血液和脏腑百骸。

早晨7点到9点人体胃经最旺，9点到11点人体脾经最旺，这时人的消化吸收运化的能力最好，如果这时还不起床，人体胃酸会严重腐蚀胃粘膜，人体在最佳吸收营养时间得不到营养，时间一长会患脾胃疾病，造成营养不良、中气塌陷。

所以千万不要赖床，赖床会造成头昏、疲惫不堪、睡眠不足的感觉，而应按时起床，历史上许多伟人都是有三四点钟起床的习惯，比如华盛顿、拿破仑、康熙皇帝、曾国藩等。另外早起能增加工作效益，俗话说：“三天早起，一天工”。

现代医学证明，早睡早起的人精神压力较小，不易患精神类疾病。早晨不要太早出去锻炼，因为早晨在太阳没有出来之前，地下道的瘴气、浊气正往上走（尤其是城市），这些气对人体损伤是很严重的。

养身三大事，一睡眠，二便利，三饮食，其余起居、服装等皆是辅助。三事中睡眠第一。然胃纳不和者，夜眠不安，故以通便利为第二。而饮食无节，饥饱过度者，肠胃必受伤，而营养日减。睡以安神为主，神以心安为主，应配合年龄，壮年至多七小时至八小时，多睡则智昏头晕眼红胀，四肢疲软，童年必睡足八小时，或过九小时勿碍，老或病人至多六小时已足。应注意：

(一) 睡眠宜早，勿过十时，老年人以八点为正，勿过九点。凡交十一时，为阳生时，属肾，此时失眠，肾水必亏，心肾相连，水亏则火旺，最易伤神。千万勿以安眠药片助睡。

(二) 枕上切忌思索计算未来事，睡时宜一切不思，鼻息调匀，自己静听其气，由粗而细，由细而微细而息。视此身如无物，或如糖入于水，化为乌有，自然睡着。

(三) 如有思想，不能安着，切勿在枕上转侧思虑，此最耗神，可坐起一时再睡。

(四) 如在午时，即上午十一点至一点，为阴生之时，属心，此时如不能睡，可静坐一刻钟，闭目养神，则心气强。凡有心脏病者切宜注意，每日于此二时注意，则元气日强，无心跳腹泄或小便频速之病。

(五) 夏日起宜早，冬日起宜迟。

(文章源自，百度文库；作者，南怀瑾)