

张树荣 俞月  
编 著

# 睡眠 是最好的 医药



今夜，你睡得好吗？

本书为渴望充足睡眠的人提供有效的睡眠方案



化学工业出版社

健康生活馆

# 睡眠是 最好的医药

张树荣 俞月◎编著



化学工业出版社

·北京·



现代人生活繁忙，压力大，这也造成失眠的人越来越多，失眠容易引发高血压、神经衰弱、心脑血管疾患等，长期缺睡还会导致幻觉，甚至造成猝死。

睡眠不佳，人体排毒无法正常实现，身体状况自然越来越差，要想拥有强健的体魄，就要回复正确的生活习惯，获得充足的睡眠。本书从中医角度为你讲述睡眠的重要性，睡眠对健康的重要作用，及如何才能睡个好觉。

### 图书在版编目(CIP)数据

睡眠是最好的医药 / 张树荣, 俞月编著. —北京: 化学工业出版社,  
2008.5

(健康生活馆)

ISBN 978-7-122-02328-5

I. 睡… II. ①张…②俞… III. 睡眠—关系—健康  
IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033074号

---

责任编辑: 李 娜

文字编辑: 马 骄

责任校对: 李 军

装帧设计: 金视角工作室

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张13¼ 字数229千字 2008年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究

# 前言

# Preface

## 睡眠是最好的医药

现代医学越来越发达，但攻克慢性病的药，却为数不多。归根结底，是因为很多慢性病的产生，是由人的不良日常生活习惯引起的。而睡眠时间不对、睡眠不足就是现代人生病的最主要原因之一，对于这个原因造成的疾病，解决的根本之道就是要在正确的时间里将不足的睡眠补回来。否则，病情将会越来越严重。

睡眠与人们的健康息息相关，它不仅是人体平衡的重要手段，是恢复体力、永葆健康的良方，还是人体最好的储备及充电方法。对于一般人而言，他的一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的。我们知道，一个人不吃东西，至少可以坚持7天，但如果一个人不睡觉，5天就有可能死去，由此可见，睡眠对人身体的影响是何等的重要。充足的睡眠可以保护大脑、增强免疫力。在充足的睡眠状态下，人体也会达到平衡，呈现健康的状态，甜美的熟睡可使第二天皮肤光滑、眼睛有神、面容滋润。

都市人生活繁忙，工作压力沉重，常常睡眠不足，甚至经常性出现失眠的情况。据一项调查显示：目前中国失眠或睡眠不佳的人口比率高达43.5%，其中尤以女性居多，为57%，男性为43%；从年龄段来看：31~50岁的为51%，60岁以上的占18%，51~60岁的为15%。

调查这些人失眠的主要原因，主要集中在4个方面：

①体质方面：有些人天生体质敏感，环境的变化、突发事件的发生，都会刺激他们的脑部神经，他们考虑问题往往都有一定的超前意识，有着很好的分析问题、解决问题的能力。然而这种生活、工作的强者类型，从中医学的角度来看，却是有点肝气偏旺，也是失眠症的易发人群。

②精神心理方面：心情不佳，精神过劳，生活压抑或受到惊吓、恐吓都会在一定程度上影响人的睡眠质量。由于当今社会竞争激烈，经济风险、精神压力以及社会、家庭等矛盾的不断增多，很多人的精神都长期处于高度紧张的状态，失眠时有发生。

③环境方面：环境主要是指工作环境以及日常居住环境。居住条件差，噪声大或者频繁搬迁或多或少都会对人们的睡眠产生影响。而由于工作需要，频繁出差、长期夜班、熬夜等情况也会给睡眠带来干扰。

④疾病因素：患有某些疾病的人，因为疼痛、不适、焦躁、抑郁，连带地也会在睡眠方面有一定的困扰。如动脉硬化、血管性头痛、高血压、心肌炎、慢性胃炎、胃肠功能紊乱、急慢性肝炎、肝硬化、颈椎病、糖尿病、更年期综合征等身体疾病及抑郁症、焦虑症、强迫症、神经衰弱等精神方面的疾病都会导致失眠。

失眠的原因如此繁多，失眠的人群也为数不少，但是普通民众对失眠症还是缺乏重视。很多人患了失眠症，也不去医院看病，常常以为一杯牛奶，乃至一颗安眠药就可以轻松解决一切。殊不知，小病不小。日积月累下来，失眠不仅会给人的精神带来严重损伤，也会连带因为精神涣散导致人体免疫力低下，出现各种身体疾病。

其实，针对失眠，大可以选择一些中医的方法来治疗，中医比较欣赏“听从身体进行个体睡眠治疗”的方式，对症下药。如肺热会让人咳嗽睡不着，肝热会让人一动就醒睡不沉，低血气则会影响人的入睡时间……那么针对这些不同情况，中医就通过食疗、针灸、按摩等手法，并帮助找到个人最佳的睡眠时间、睡眠姿势、方位等等，来泻除肺热、肝热，平衡气血。如果你有失眠方面的问题，如果你想找到最佳的睡眠方案，那么请你仔细阅读本书，你将找到符合你自身需求的答案。

# 目录

## content

### 第一篇 睡眠为什么是药

#### 第一章 正确认识人体

- 一 人体的各个系统 ..... 03
- 二 什么是五脏六腑 ..... 08
- 三 什么是阴阳平衡 ..... 16
- 四 什么是气 ..... 20
- 五 什么是经络 ..... 23

#### 第二章 睡眠时人体在做什么

- 一 睡眠时, 指挥系统在做什么 ..... 30
- 二 睡眠时, 能量供给系统在做什么 ..... 32
- 三 睡眠时, 资源管理系统在做什么 ..... 34
- 四 睡眠时, 诊断维修系统在做什么 ..... 35
- 五 睡眠时, 废物清理系统在做什么 ..... 36
- 六 睡眠时, 周边功能系统在做什么 ..... 39

#### 第三章 各个系统与睡眠的关系

- 一 睡眠产生的原因 ..... 43
- 二 中医是如何看待睡眠的 ..... 46
- 三 睡眠与环境、记忆、性格、学习、梦等的关系 ..... 49

### 第二篇 睡眠是最好的药

#### 第一章 睡眠与心脏疾病

- 一 睡眠与心脏的关系 ..... 59
- 二 睡眠问题, 从“心”治疗 ..... 63
- 三 合理安排睡眠, 排除心病困扰 ..... 64

## **第二章 睡眠与肝脏疾病**

- 一 睡眠疾病危害肝脏健康..... 67
- 二 良好的睡眠有利于肝病康复..... 69
- 三 肝病患者的睡眠福音..... 70

## **第三章 睡眠与胃病**

- 一 睡眠出问题，胃病很严重..... 77
- 二 胃不和，卧不安..... 78
- 三 调和胃气，治疗失眠..... 81

## **第四章 睡眠与糖尿病**

- 一 什么是糖尿病..... 85
- 二 糖尿病为何受睡眠影响..... 87
- 三 良好的睡眠可以帮助缓解血糖问题..... 89

## **第五章 睡眠与肠道疾病**

- 一 你的肠道敬业吗..... 91
- 二 肠道问题≠睡眠问题..... 92
- 三 良好的睡眠可以修复肠道..... 93
- 四 肠道故障，饮食、情绪、睡眠是祸因..... 94
- 五 肠道疾病引起的失眠如何治疗..... 95

## **第六章 睡眠与脊椎**

- 一 脊椎病的病因..... 98
- 二 睡眠不好易患脊椎病..... 100
- 三 脊椎病患者睡眠堪忧..... 101
- 四 中医按摩改善脊椎病的睡眠情况..... 101

## 第七章

## 睡眠与高血压

- 一 引发高血压的因素 ..... 103
- 二 高血压睡眠疗法 ..... 105
- 三 高血压病人的睡眠卫生 ..... 106
- 四 如何治疗高血压引起的失眠 ..... 107

## 第八章

## 睡眠与肥胖

- 一 肥胖的衡量标准 ..... 108
- 二 睡得越少，越容易肥胖 ..... 109
- 三 如何治疗肥胖引起的失眠症 ..... 112

## 第九章

## 睡眠与抑郁

- 一 什么是抑郁症 ..... 115
- 二 抑郁症与失眠的辨证关系 ..... 122
- 三 抑郁症的治疗应以心理治疗和中医治疗为主 ..... 124

## 第十章

## 睡眠与美容

- 一 睡眠与美容的关系 ..... 129
- 二 按部就班睡个美容觉 ..... 132
- 三 中医帮你睡个美容觉 ..... 135

## 第三篇

## 安安心心睡个好觉

### 第一章

### 睡眠的要领

### 第二章

### 正常睡眠的条件

### 第三章

### 睡眠的方位

- 一 床的方位 ..... 160
- 二 房间的方位设计 ..... 160

## 第四章

### 四季应各自侧重的睡眠条件

- 一 春季睡眠要点 ..... 162
- 二 夏季睡眠要点 ..... 163
- 三 秋季睡眠要点 ..... 165
- 四 冬季睡眠要点 ..... 166

## 第五章

### 有益于睡眠的姿势

- 一 睡眠的三种姿势 ..... 168
- 二 特殊人群的睡姿 ..... 169
- 三 睡姿和人的性格有关系 ..... 171

## 第六章

### 有益于睡眠的环境

- 一 绿化环境好 ..... 172
- 二 噪声污染少 ..... 173
- 三 温度湿度适宜 ..... 176

## 第七章

### 饮食与睡眠

- 一 什么是食疗 ..... 177
- 二 食疗的形式 ..... 182
- 三 食疗如何影响睡眠 ..... 185

## 附录

- 治疗失眠的中医小秘方 ..... 194

## 第一篇

# 睡眠

## 为什么是药

在医学上，失眠属于内科范畴，而内科又把失眠归于神经衰弱。这种病，既是小病，亦是难病。看似小问题，但是治疗起来却是要针对个人的多方面因素综合调制。单纯依靠安眠镇静药物，一是容易产生对药品的依赖，二是治标不治本，长期服用的人，用药量越来越大，效果却是越来越差，最终还可能导致幻觉，甚至造成猝死。很多人往往在意识到“失眠的后果原来如此严重！”“睡眠原来对人体的健康如此重要！”的时候，已经开始自食恶果，身体各处警报频传，健康岌岌可危了。

我们常说：“病来如山倒，病去如抽丝。”很多疾病，尤其是慢性疾病的治愈是非常困难的，我们只有借助于一些手段进行调节，而睡眠就是其中重要的一环。我们自己都有体验，良好的睡眠可以帮我们缓解压力、消除疲劳，让我们精力充沛。从医学的角度来说，那是因为人体的各个系统、器官和人一样，也是有一定作息时间的，它们忙碌了一天，也会在某个时间段特别渴望休息调养，而欲获得这种调养的最佳状态，当然是在我们的睡眠中进行。如：晚上9~11点是免疫系统（淋巴）排毒时间，晚间11至凌晨1点，是肝的排毒时间；凌晨1~3点，为胆的排毒时间；凌晨3~5点，是肺的排毒时间；凌晨5~7点，大肠的排毒；早上7~9点，是小肠大量吸收营养的时段；半夜至凌晨4点为脊椎造血时段。如果你具有某种疾病，或者你想预防某类疾病的发生，那么最好是在这些时间段，进入正常的睡眠。

当然，利用睡眠进行排毒，只是我们自身系统、器官的一种工作方式，它们还会进行一系列休整活动。本章将系统地帮助我们分析人体、认识人体，从而了解如何有效利用人体，在获得充足睡眠的同时，使气血上升，使人体修复及再生系统更好地工作，减轻、预防各种疾病的困扰。

## 第一章 正确认识人体

在中医的认识中，人体是一个由若干脏腑、器官、组织等组成的有机的整体，所有的脏腑、器官、组织均有各自不同的生理功能，但其各自不同的生理功能都是为整体服务的，是整体活动中的一个有机组成部分。人体要正常作用，就需要这些部位正常运作，这一整体性，决定了它们之间既相互联系，又相互制约。当它们之间协调平衡时，人体就呈现健康的状态，一旦有任何部位出现问题，就会因病理上相互影响而产生复杂的病理反映。

中医把人体分为五脏六腑，每一个脏腑都有一条相关的经络，除这十一条经络之外，还有心包经、任脉和督脉三条经络，共十四条经络。心脏和心脏外层的保护膜之间，称为心包，其相应的经络称为心包经。而任脉和督脉则位于人体躯干的前侧和后侧。每条经络上还有分支及穴位。五脏六腑之间的联系或影响，都是以五脏为中心，通过经络系统的联络作用而实现的。

脏腑和经络之间不仅有着非常紧密的关系，各个脏腑之间也存在着非常密切的相生相克关系。每一个脏都相对应着一个腑，例如心脏对应着小肠；肝脏对应着胆囊；脾脏对应着胃；肺脏对应着大肠；肾脏对应着膀胱；心包则对应着三焦。

中医学利用五行学说来解释人体的生理功能，这就是中医所阐述的五行理论。五行理论不但说明了脏腑之间的关系，同时也解释了各个脏腑和气候变化之间的关系。

而中医通常用来形容的阴阳、虚实、平衡等理论则是用于说明人体的能量系统的。人体的能量系统就像现代企业的资金链、汽车的电路系统和油路系统一样，是整体运作不可或缺的一部分。它能保持各个器官连续运行，是一条贯穿人体组织的红线，它对某个器官的作用必将催醒并呼唤着与之相关的另一个系统。这也说明了脏腑之间为什么能相生相克。为了便于理解，阴阳、虚实、血气等我们用能量制造系统来形容，而平衡、相生相克等则用能量管理系统等进行描述。

在本章中，我们将系统地按照几大大类，来逐一认识人体的系统。

## 一 人体的各个系统

人体根据自身功能被分为六大部门，分别控制人体的六大系统，即人体的司令部，主要负责指挥协调人体各个部门运作，是人体重要的指挥系统；人体的主枢纽，负责提供人体运作所需要的各种能量，是人体的能量供给系统；人体的后勤部，负责各种资源的系统管理，是人体资源管理系统；人体医院，人体的保卫维护系统，负责人体的诊断维护；人体的垃圾处理站，负责清理人体运作产生的各种垃圾，是人体的废物清除系统；人体健康指向标，展示人体的运作情况，是负责人体的周边功能的系统。

### 人体的司令部——指挥系统

为什么手不小心碰到火会马上缩回？为什么突然受冷身上会起“鸡皮疙瘩”？为什么突然受惊吓时会心跳呼吸加快、脸色发白、血压升高？这是因为人体的司令部——指挥系统在发挥作用。

指挥系统主要由大脑、脊椎和神经构成。当人体某个部位出现状况时，神经系统就会把这一状况传达给大脑，随即由大脑下达指令给各部

位，让人体对外来的刺激迅速做出反应。所以大脑是总司令，指挥人体的所有动作。大脑是动物不断进化，为适应周围日益复杂的环境的产物，这就是为什么低等动物没有大脑的原因。

大脑和脊椎的神经中，有一部分分布在心肌、内脏中，从而支配内脏的活动，因此，不论是人的内部器官的机能、身体的动作、各种知觉或是人的思想、感情都受神经系统的控制。如果没有神经系统的统一调控，人就会变成由一堆盲目的细胞胡乱堆砌而成的行尸走肉。

## 人体的主枢纽——能量供给系统

正如行军打仗需要粮草充足一样，人体也需要不断地补充能量。如果没有源源不断的能量，人体的其他器官都会产生严重的运行障碍，甚至完全瘫痪，导致各种疾病的发生，严重的甚至会导致人的死亡。

人体的能量来源主要是食物，进入人体的各种食物通过消化系统的处理，有用的部分被转化成类似电能或汽油般能被吸收的能量，再于适当的时候，通常是熟睡状态下，进入血液，被输送到人体的各个部位。正因为如此，睡眠对人体具有非常重要的作用。如果睡眠不佳，人体的能量就不能完全被吸收，长此以往，人体就会呈现气血不足的状态，疾病也就不知不觉地产生了。

由以上的分析可以知道，人体的能量供给系统主要由消化系统与血液循环系统组成。消化系统包括胃、肠、肝、胰、脾等器官，也就是中医通常说的脾脏；血液循环系统则包括心血管系统与淋巴系统，是血液在体内流动的通道，也是能量供给的线路。血液循环系统的中心就是心脏，心脏不停地跳动，为血液循环提供动力，从而为其他器官提供营养、氧气等赖以生存的物质，也把体内其他器官产生的二氧化碳等废物带到排除废弃物

质的器官，从而协调整个机体的功能。如果血液系统出现问题，最直观的反应就是血压不能维持正常水平，血压不稳，身体的各方面机能都被打破。这就是为什么高血压难以治疗的原因——机体的平衡被打破了。

因此，让消化系统与血液循环系统保持平衡，才能使身体呈现健康的状态，克服疾病。

## 人体的后勤部——资源管理系统

如果说能量供应系统是人体的枢纽的话，那资源管理系统则是人体的后勤部。当人体力透支时，资源管理系统会自动调配人体的能量供应，维持人体的平衡。

在前面我们已经分析了，每天我们吃进去的食物会经过一系列复杂的消化过程，最后转化为血液在体内流动。当人体血液的产生大于血液的消耗时，血液总量就会越来越多，多余的血液会进入人体的各个器官，五脏六腑都会充满血液，人体就会呈现健康红润的状态。而如果每天血液的产生满足不了血液的消耗时，身体就会削减某些器官的供血，人体相应也会呈现不同的状态，这就是中医所说的血虚状态。到底削减哪个器官的供血是由资源管理系统进行调配的。因此，资源管理系统对维持人体平衡具有重要作用。

血虚的症状首先会表现在人的外观上，比如面色无华或萎黄、唇色淡白、爪甲苍白等。血虚最初的状态并不明显，但如果一味地透支体力，认为只要不生病就是健康的，那就错了。偶尔透支体力，只要通过充足的休息就能恢复器官的供血；但一直透支，最主要的表现就是睡眠时间减少，每天各器官的排毒就无法完成，供给某些器官的血液越来越少，久而久之，这个器官就会坏死，等那个时候再修整就已经来不及了。

例如，削减肝脏的供血，肝脏的排毒作用就不能发挥，人体血液中的毒素不能被转化排出体外，人越来越消瘦，面色枯黄，肝越来越硬化。如果削减肺部的供血，肺就无法把体内的毒素通过呼吸排出体外，就需要靠咳嗽把毒素排出体外，人面色会越来越黑，咳嗽会加剧。如果削减肾脏的供血，小便的颜色越来越浅，排出体外的毒越来越少，慢慢就会得尿毒症。可见很多重大疾病的产生都是因为严重透支、睡眠不足而引起的。

或许有些人会认为血虚就是贫血，其实二者有着本质的区别。贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白量、红细胞数和红细胞压积低于正常值的病理状态，是血液本身出了问题。而血虚则是身体的器官出了问题。

人一旦进行调养，血虚的症状得到缓解后，因为新增的血液进入缺血已久的器官中，人体会出现一些类似生病的症状。这是因为新增的血液让器官重新恢复排毒的能力，当体内积存已久的毒素被排出后，人体的各项指标会增高，显示在数据上和表象上，就是生病的症状。这种症状没必要看医生，进行调养就能恢复正常。

## 人体医院——诊断维修系统

当人体受伤出血后，伤口会凝固，在受伤的地方也会长出新肉，这就是因为身体本身的维修系统在起作用。人体的维修过程极为复杂，受伤坏死的组织会先结成硬痂，覆盖在伤口上，在痂下方会长出新的组织。如果维修过程正常，受伤的地方很快就会愈合。如果维修过程中出现了一些状况，例如血气不足等，伤口就会出现红肿、化脓等症状。

不仅体表如此，体内的脏器也一样。当体内脏器自我修复时，人体会出现咳嗽、气喘、腹痛等症状。在修复过程中，一定要血气充足才能达到完全修复的目的。如果血气不足，人体就只会维修那些急需修复的脏器，

另外一些脏器就会慢慢失去作用。这时，西医往往认为是体内的脏器出现了故障，因而会通过药物或手术来终止这些症状。而中医则认为这些症状的产生是某个脏器血气不足导致的，因而中医往往是通过药物或针灸等协助人体完成其功能，从而达到让症状消失的目的。

## 人体垃圾处理站——废物清除系统

食物、空气等进入人体内会通过能量供应系统进行加工，其中有用的物质会转化成能量，进入血液中，被输送到各个脏器。而能量被吸收后就会产生废物，这些废物通过肠、肾、肺、皮肤等脏器排出体外。这些帮助人体排出废物的器官就是废物清除系统。

如果人体血气旺盛，这些废物很轻易地就能被排出体外。如果血气不足，人体的动力系统就会能量供应不足，废物就会留在血管或经络中，导致堵塞。堵塞的经络又进一步恶化脏器的疾病，形成恶性循环。如冠心病、高血压等就是废物堵塞血管导致的。

中医穴位按摩和针灸等治疗手段是借助外力协助人体进行垃圾的清理，因此只要身体中的垃圾能够及时清理，加上充足的血气，就可以常保年轻和健康。

## 人体健康指向标——体表系统

人体与外界接触的如皮肤、五官、四肢等部位，我们称为体表系统。这些系统能显示人体的健康状况。

如果一个人是健康的，那这个人呈现出来的就是气色红润、目光明亮等状态。如果面呈白色，说明气血不足，体内虚寒；面呈黑色，表示肾虚；面呈红色，说明体内热气重。而五官更是五脏健康与否的表现，通过望五官可以了解一定的内脏病变，如目赤红肿表现为肝火过旺，耳轮干枯

焦黑说明肾精亏耗，鼻翼煽动表示肺热，牙龈肿或兼出血属胃热亢盛。中医说“望而知之谓之神”，正是说明了这个道理。因此当体表呈现异常的状态时一定要到医院就诊，不要耽误了最佳的治疗时间。

## 二 什么是五脏六腑

人体是一个有机整体，就像一个国家由不同的部门组成，各部门按照各自不同的分工协调合作，共同维持着社会的正常运转，人体的各个部门也各司其职，共同推动着人体的生命活动。其中最为重要的部门就是五脏六腑。但中医所指的五脏和西医完全是两回事。中医的五脏六腑理论主要是一种功能定位，比如肾并不是独立的肾脏，而是泛指泌尿系统，包括膀胱等，脾也不是指独立的脾脏，而是泛指消化系统，包括胃等。

中医五脏是指心、肝、脾、肺、肾，主要贮藏精气，六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，主要是消化食物，吸取其精华，排除其糟粕。我们先分别认识一下。

### 五脏

(1) 心 在中医看来，主宰人体生命活动的就是心。

心对人体起着主导和支配的作用，心控制着血脉与血液的运行。血脉是血液的居所，也是血液运行的通道。全身的血液都通过心跳带动脉搏跳动，从而把血液输送到人体的各个部位，人体各部位得到血液的濡养，才能进行正常的生理活动。如果心跳停止，脉搏也会停止，血液无法再流动，人体各组织器官就“断炊”而死亡。因此心是人体血液循环的动力，血液通过心脏的搏动而输送到全身。同样血液的多少也会影响心脏，血液运行正常，心脏正常搏动，人面色红润，脉象和缓有力。反之，如果血液