

人体24小时使用手册

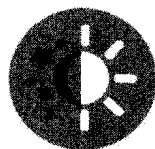
Human 24-hour manual

不生病其实很容易，用好人体的24小时就可以！ 吴天元 著



一部大忙人必备的人体养生宝典

人要顺着一天24小时的变化，做相应时间该做的养生事。
掌握了人体24小时养生的真谛，就掌握了健康与美丽的奥秘！



人体24小时 使用手册

Human
24-hour manual

不生病其实很容易，用好人体的24小时就可以！**吴天元**著

图书在版编目(CIP)数据

人体24小时使用手册 / 吴天元著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5484-0219-0

I. ①人… II. ①吴… III. ①养生—普及读物 IV.
①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第126232号

书 名: 人体24小时使用手册

作 者: 吴天元 著

责任编辑: 李毅男 王丹阳

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

封面设计: 武未未'Studio

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编:** 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 **印张:** 13.5 **字数:** 190千字

版 次: 2011年7月第1版

印 次: 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0219-0

定 价: 26.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 **服务热线:** (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

世间万物都会随着一天二十四小时的变化而改变，我们的身体也会因为季节和十二个时辰的变化而出现不同反应。

《黄帝内经》中讲，春生、夏长、秋收、冬藏。也就是说，随着季节的变化，我们也要变换养生的方式；同样，随着时辰的变化，我们的身体也会有所变化——早晨的时候，人的阳气刚刚开始生发；中午时，人的阳气就生发到了顶点；傍晚时，人的阳气就要收敛一下；夜半时，人的阳气就必须要进行内藏了。

古人所讲究的“因天之序”，意思是说我们要遵循身体本身的运行顺序。这其中就包括天干地支和十二时辰。随着时辰的不断变化，我们的身体就会有生发、生长、收敛、收藏的反应。如果违背了这个顺序，人就会生病；如果顺应这个顺序，那么人就能够健康长寿。古人讲究的十二地支，也就是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。中医理论认为：时辰养生，其实就是指人体在一昼夜中阴阳消长、盛衰的情况。具体来说，每天的十二个时辰（每两个小时为一个时辰），对应着人体的十二条经脉，而且各条经脉都连接着一个脏腑。这些经脉循环的顺序是肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经、肺经。这十二个时辰和十二条经脉都是紧密对应的。

在传统经络理论中：“经”在人体中是能够贯上通下的，而“络”则交错于各经之间。这些“经”和“络”纵横贯穿于人体，让人们的气血能够正常运行。因此，经络与脏腑是联通和运通的关系。

另外，在中医理论中，各个脏器因为十二个时辰中的经络流注状况不同而异。比如说，在子时人体中的血液流注到了胆经，而如果此时补肝经的话就不会起到任何作用。传统中医要求在不同时辰进行不同的经络养护，认为不同时



第一章 23时~1时

夜半之时养胆气——像珍惜昙花一样珍惜你的胆

- ⊙ 子时最好的养生方式是睡眠 2
- ⊙ 夜半之时胆经当令的养生内涵 4
- ⊙ 夜半养生先养胆，养胆之“道”重饮食 6
- ⊙ 丹道中医告诉你如何睡一个养生觉 8
- ⊙ 经络养生之道——春季养生敲胆经 10
- ⊙ 女人的美丽来自深度睡眠 12



第二章 1时~3时

鸡鸣之时养肝血——经常失眠，少活十年

- ⊙ 丑时养生之道——停止打鼾，多活十年 16
- ⊙ 肝者，将军之官，谋虑出焉 18
- ⊙ 养肝饮食疗法——把厨房变成药房 20
- ⊙ 护肝、治肝、养肝，运动为先 23
- ⊙ 春天是祛病养肝的良机 26
- ⊙ 肝经的养生哲学——避免生闷气 28



第三章 3时~5时

黎明之时养肺经——让每一天的呼吸都顺畅

- ⊙ 黎明之时做梦和熟睡是最好的养生之道 34
- ⊙ 寅时养生要诀——寅时醒来关生死 37
- ⊙ 养好生命之源——要健康就要养好肺 39



◎ 改善肺脏功能的运动和生活习惯	43
◎ 秋季是养肺的最佳时节	46



第四章 5时~7时

破晓之时养肠经——强壮的身体应从肠道健康开始

◎ 破晓之时是最需要“方便”的时候	52
◎ 卯时养生之道——早起不贪睡	55
◎ 只要大肠通，身体新陈代谢的高速公路就畅通	57
◎ 一日之计在于晨的养生方式	61
◎ 卯时按摩，防治肠道疾病	65



第五章 7时~9时

朝食之时养胃经——细微之处养乾坤

◎ 辰时养生重早餐——营养好，身体才健康	70
◎ 养胃秘诀——胃者，水谷气血之海	72
◎ 养胃从早晨开始——辰吃鲜姜，如喝参汤	75
◎ 辰时的生活细节——洗脸与刷牙的养生科学	78
◎ 养身先养胃——饭吃七分饱，饮食要规律	82



第六章 9时~11时

日禺之时养脾气——养后天之本，聚一生之元气

◎ 巳时养生的阳光之道	86
◎ 脾者，仓廪之官，固摄心神	89
◎ 夏季是养脾的最佳时节	92
◎ 空气养生学——开窗通风，百病不生	95

- ◎ 巳时养生——劳逸结合养好脾是益寿延年的关键步骤 98



第七章 11时~13时

日中之时要养心——照顾好心经就是最好的养生

- ◎ 午时养生三诀——喝汤、少盐、吃醋 102
- ◎ 养生重在养心，养心则长寿 105
- ◎ 万病心中生，万境心中起 108
- ◎ 心态养生是最好的养心方式 111
- ◎ 午餐要吃饱——午时减肥，有损健康 114
- ◎ 午觉睡得好，心脏会更好 115



第八章 13时~15时

日跌之时养小肠——小肠好，犹如捡到宝

- ◎ 未时养气调身的养生之道 120
- ◎ 小肠经能治大病——化生气血的小肠经 123
- ◎ 小肠经是身体的晴雨表——小肠经穴位与按摩养生 125
- ◎ 养生之仙药，延龄之妙术——茶文化里的养生秘诀 128
- ◎ 日跌时刻显身手——智力游戏的健康长寿之道 132



第九章 15时~17时

日晡之时养膀胱——膀胱通则百病不生

- ◎ 日晡之时是加餐的关键时刻 138
- ◎ 日晡之时养生，膀胱经上有灵药 144
- ◎ 日晡之时，是最佳的运动和工作学习时间 146
- ◎ 芳香养生法——植花种草，笔墨成趣 148



第十章 17时~19时

日落之时养肾经——养肾固本，开启你生命的发动机

- ◎ 酉时养生法——食养为重，粥养为先 154
- ◎ 健康就是财富——养生之道重在养肾 157
- ◎ 明确隐患——现代人多肾虚的成因 160
- ◎ 养肾三法——节欲、按摩、食补 162
- ◎ 药酒疗法的传统养生学 166
- ◎ 冬季是养肾的最佳时节 170



第十一章 19时~21时

日夕之时养心包——用轻松加休闲的方式养护你的心包经

- ◎ 戌时养生重养怡：少看电视，音乐相伴 174
- ◎ 心包者，膻中之络，关乎身心健康的体内河流 178
- ◎ 手到病除——简单的心包经按摩可以让你收益良多 181
- ◎ 享受生活，但不享受养生——常吃夜宵，健康难保 184
- ◎ 在享受生活的时候实现养生——美味酸奶，喝出健康 186



第十二章 21时~23时

定昏之时养三焦——给身体这台精密机器注入最优质的润滑油

- ◎ 亥时养生三法——泡脚、调睡姿、选床枕 192
- ◎ 照料好人体健康的总指挥——三焦通则百病不生 196
- ◎ 心经与三焦的养生关系——先睡心，再睡三焦 198
- ◎ 安寝乃人生最乐——不觅仙方觅睡方 201



◎ 子时最好的养生方式是睡眠

古人认为：万事万物都发于阴阳，一天中的时辰也有阴时和阳时之分。而阴阳之间也是对立统一和此消彼长的关系，阴极则阳生，阳极则阴生。子时为阴极之时，天地的气机也处于阴极而阳生的状态。而胆是人体中非常重要的消化器官，能够储藏和输送胆汁，从而有助于食物的消化。如果此时不休息，胆腑就可能出现淤积，贮存和输送胆汁的功能就会受到影响。熬夜的人会出现脸色灰暗无光泽，眼角起灰斑和鱼尾纹的症状，这显然就是没有在子时注意睡眠造成的。因为子时皮肤的新陈代谢非常旺盛，如果不睡觉，皮肤就不能修复，所以就会出现这种症状。

子时是夜间最阴冷的时间。中医认为：子时阴气最盛，而一旦过了子时，阴气就开始转衰，阳气则开始生发。因此，在子时保持优质的睡眠对胆大有裨益。

那么，究竟人们怎样做才能够保证子时按时入睡呢？

首先饮食习惯和不同食物与睡眠是有很大关系的。也就是说，只有养成良好的饮食习惯，注意吃些有助于睡眠的食物，人们才能够睡得好。晚饭时我们可以用一些莲子、百合、红枣、首乌、桂圆肉等做点心或菜肴。另外，还可以吃一些如芝麻、苹果、牛奶、小米、核桃、大枣、蜂蜜等食物。因为这些食物中所含有的营养成分和化学物质都有安神的功效。

在吃晚饭的时候，许多人都有喝酒、喝茶或者喝咖啡的习惯，而这些饮品都含有酒精或咖啡碱，能够刺激人的中枢神经。如果长期在晚饭时喝这些饮品就会造成睡眠质量不佳，甚至是失眠的后果。

晚餐究竟在什么时间吃、吃多少会影响到人们的睡眠质量呢？经科学研究证明，如果一个人在晚上10点钟睡觉，那么他的三餐最好的比例应该



为4:4:2，这样既能保证能量的补充，还能让胃、肠两个重要器官在睡眠中得到休息。总之，晚饭不应该吃得太饱，这样才更有利于睡眠。

晚饭最好能够在睡前4小时进行。饭后立即睡眠会让废气滞留，不利于人体健康。神经衰弱的人晚餐不要食物过杂，应吃得简单一点儿，还要注意冷热均匀。有一些人经常在睡前吃减肥药或者苯丙胺之类的药物，这些都是不利于睡眠的，应该少吃或者戒掉。因为这些药物中均含有刺激中枢神经兴奋的化学物质。

当然，高质量的睡眠光靠饮食调理是不够的，还可采取一些物理疗法。比如，用正确的方法洗脚或者是作一些按摩，都能起到提高睡眠质量的作用。

人的脚上密布着许多血管，用热水洗脚能让脚部毛细血管扩张，进而让血液循环加快，人就会感觉舒适轻松，也就容易入睡。具体来说，洗脚的水温应该控制在 $35^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$ 左右，最好边洗边向盆里加热水，以保持水温，洗一次的时间应该在20分钟左右。而脚一旦离开盆，就应该马上用干毛巾搓擦脚趾和脚心，这样能够起到一定的按摩功效。此外，如果用中药配合洗脚按摩将会使效果更好。

除了要注意科学洗脚的方法之外，我们还有必要知道一些有助于提高睡眠质量的方法。尤其是在子时做，可以起到疏通血脉的作用。

1. 闭目养神法。上床之后，先闭上双眼，然后把眼睛微微张开，保持与外界有一定接触的视野。这样精神活动虽然在进行，但交感神经活动的张力已明显下降，人体就会慢慢进入睡意朦胧的状态。

2. 鸣天鼓法。上床后，仰卧并闭上双眼，左手掩左耳，右手掩右耳，然后用左右手指交替轻弹击后脑勺，最好能够听到呼呼的响声。弹击直到自己感觉微累时停止。之后，头慢慢靠近睡枕，两只手自然安放于身体的两边，这样很快就会入睡。

此外，睡觉之前还可以采取睡眠诱导的方法——聆听节律舒缓的音乐，比如蟋蟀鸣、滴水声或者春雨淅沥声音的光盘，也有助于睡眠，坚持下去就可以建立诱导睡眠的条件反射。





同时，在进入睡眠的过程中还要有合适的睡姿。睡姿通常以人们感觉舒适为宜，可根据自己的身体状况而改变，但是以侧卧为佳。我国古代养生学专家曹慈山在《睡诀》中这样说：“左侧卧屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置于右股间。右侧卧位反是。”这种睡眠姿势将会让全身放松下来，也就能睡得香甜了。

总之，在子时最好的护胆方法就是睡眠。只有在饮食方面以及夜晚休闲方面有了良好的习惯，注意不吃那些不利于睡眠的食物，再利用一些身体按摩的方法就能够提高睡眠质量。

◎ 夜半之时胆经当令的养生内涵

中医认为：人体十二经络和人体不同脏腑相对应。随时辰变化，不同的经气有盛有衰。子时是胆经最旺的时刻，所以养护胆的效果最佳——因为子时是六阳时(子、丑、寅、卯、辰、巳)的开始。《类经图翼》上说：“子者阳生之初。”冬至也是指这个意思，如《通纬·孝经援神契》上说：“大雪后十五日，斗指子，为冬至，十一月中。阴极而阳始至。”阳始至，也就是阳生。所以，此时是阳气生发的时候，如果此时没有睡眠或者还在进食，都会影响阳气的生发。

而胆和其他的脏器又是什么关系呢？《黄帝内经》中这样记述：“凡十一脏皆取于胆。”也就是说，其他十一脏器功能的发挥，都取决于胆的少阳之气。善养生者当从阳气初生之时对其养护，助其生长、壮大。

胆是人的消化器官，它贮藏、输送胆汁，和小肠有联系，是参与六腑的“传化物”，故胆为六腑之一。但胆不容纳水谷、传化浊物，与其他腑又不同。胆贮藏胆汁为精汁，故胆又属奇恒之府，其主要功能一是贮藏并输送胆汁，二是主决断。

《素问·灵兰秘典论》说：“胆者，中正之官，决断出焉。”中正的意思



就是处理事不偏不倚，刚正果断。胆主决断，是指胆有帮助大脑对事物作出判断和决定的功能。既然胆在人体中发挥着如此重要的作用，那我们就应该从多方面注意调理，才能够起到养胆的功效。具体来说，养胆首先应该从饮食入手，因为吃进去的食物是要靠胆汁分泌来消化的，所以饮食预防和治疗具有重要意义。下面是养胆的几条建议，大家不妨一试。

1. **饮食清淡，不宜过饱。**少吃(最好不吃)油炸食品，这样胆囊就不会出现过度紧缩，胆汁分泌增加的情况。

2. **注意多喝水。**据统计，胆囊炎容易引发胆囊结石，而多喝水既可以起到稀释胆汁的作用，还可以在胆汁代谢失衡和胆石刚刚形成时，将胆石前期物质或小胆石冲入胃肠排泄掉，这样就不容易产生胆结石了。

3. **按时吃饭。**餐间避免零食，这样胆囊就不会因受到刺激而增加收缩和胆汁分泌。

4. **食物要易消化。**易消化的食物可以让胆囊等消化器官的负担变小。此类食物有面条、玉米粥、豆浆、蛋类、菠菜、小白菜等。

要想养好胆，按摩也是一种不错的方法。比如最简单的挠头的小动作就可以达到刺激胆经的目的。同时，人们还要注意对胆经进行疏通，可以按摩胆经上的足临泣穴(位于四五跖骨的前面)进行疏通。

此外，进行简单的锻炼也是很好的护胆办法。比如散步、跑步都可以起到疏通胆经的作用。想提高自己的胆气，还可以练习武术。五行拳就是很好的选择，其中的左右崩拳就极其简单易学。如果长期练习左右崩拳，那么对胆经的疏通作用就会更大。

现在的上班族没有时间锻炼，但可以做一些简单的舒展动作。最简单的方法就是刺激你的阳陵泉穴位。我们可以坐在椅子上面，然后抬起脚尖，以脚跟作为轴心分别向身体的两边转动，而这个动作要逐渐做到最大程度，让两脚能够成“一”字形状。另外，还有一个办法就是抬起前脚掌。一般，只要感觉到阳陵泉和胆囊穴这两个部分都有发酸和发热的感觉，就可以将两只脚放松下来。此动作可反复做。



◎ 夜半养生先养胆，养胆之“道”重饮食

夜半之时，血液会集中到胆，这个时间是人体的胆经当令。在中医里讲，子时是一阳初生，人在这个时候阳气开始升发，造成熬夜的人不但感觉到自己变精神了，而且还很想吃些东西。不过，此时最好不要吃东西。因为此时胆汁正在分泌，如果吃东西就会影响胆汁发挥功能。

《灵枢·本输》说：“胆者，中精之府。”《难经·四十二难》说：胆内“盛精汁三合”。也就是说，胆有贮存胆汁的功能。《东医宝鉴》说：“肝之余气，溢入于胆，聚而成精。”也就是说，胆汁是由肝的精气所化生的。肝生成胆汁是连续的，而胆汁输送到小肠并不是连续的，所以胆就有贮存胆汁的功能。而贮存的目的为了让胆汁的生成和输送能够协调。

平时，人们如果饮食不规律，就会造成胆腑不通畅，而贮存和输送胆汁的活动就不能正常进行，就会产生胁肋胀满、疼痛等症。由于胆汁对消化有重要作用，所以胆汁输送不畅，消化功能也会受到影响，就会出现食欲不振、不喜油腻、腹胀，甚至大便干燥或腹泻等症。如果胆汁上逆，就会出现口苦、恶心、呕吐苦水等症状。

胆汁是消化脂肪的重要消化液，如果有一个良好的饮食习惯，不破坏胆经的养生规律，那么胆就能够发挥作用，正常分泌胆汁。这样食物也就能够在胆汁的作用下得到分解，从而进入到小肠中去让人吸收到食物中的营养成分。而在日常饮食方面应该养成良好的习惯，注意少吃太过油腻的食品。另外，人们可以多吃以下两种果品用于日常补胆。

1. 枣仁。性平，味甘，有安神、止汗的功效。《本草汇言》：“敛气安神，荣筋养髓，和胃运脾。”《药品化义》中说：“凡志苦伤血，用智损神，致心虚不足，精神失守，惊悸怔忡，恍惚多忘，虚汗烦渴，所当必用。如胆有实热，则多睡，宜生用以平胆气。”经常虚烦失眠、睡卧不宁、盗汗多梦的人，以及善忘者食用效果更佳。此外，对于那些体虚多汗、神经衰



弱、心脏神经官能症者也有一定的辅助治疗作用。

2. 酸枣仁。《本草求真》中说：“性多润，滑泄最忌。”《本草经疏》中说：“凡肝、胆、脾三经有实邪热者勿用，以其收敛故也。”《本草经疏》：“酸枣仁，专补肝胆，亦复醒脾。胆为诸脏之首，十一脏皆取决于胆，五脏之精气，皆禀气于脾，故久服之，功能安五脏。”

酸枣仁的主要功效是调节人体的中枢神经系统。其含有许多营养成分，包括脂肪油、酸枣皂苷、谷甾醇、白桦脂醇和白桦脂酸。现代医学证明，酸枣仁中还含有很多蛋白质和维生素C，对人体益处极多，主要能够起到帮助人体胆汁分泌的作用，更利于消化系统发挥正常功能。

下面为大家介绍一道养胆的菜谱。

原料：羊肉490克，葱24克，萝卜少许，香菜24克，味精、盐、姜、醋、胡椒粉适量，香油4克。

原料介绍：羊肉肉质细嫩，相比猪肉和牛肉，脂肪、胆固醇含量都较少，冬季食用更好，可收到进补和防寒的双重效果。

具体做法：将羊肉剥成2.4厘米见方的块；将姜用刀拍破；将葱分别切丝、切段；将萝卜切块；将羊肉用开水氽去血污，放进陶制盆内，再放入姜、葱段、萝卜、开水（以没过羊肉为限），之后放在锅内的小铁架上，锅内加适量的水（盆的下部分应泡在水中），然后将锅盖盖紧，开始加热。当烧至肉烂时撇去浮油，捞去葱、姜、萝卜。吃的时候可以加入葱丝、香菜、醋、胡椒粉、香油、味精、盐等来调味。

那些患有胆囊炎或者是胆石症的人在日常饮食中要注意以下几点：

1. 胆囊炎如果是在急性发作期，就应该少吃油炸、煎的食物，另外像蛋类、肉类也应该少吃。最好能够吃一些低脂肪、低蛋白、比较容易消化的食物，但随着病症的减轻可慢慢吃一些脂肪及蛋白食物，比如瘦肉、鱼、蛋、奶、水果和鲜菜。

2. 对于那些患有慢性胆囊炎的患者来说，日常饮食应以清淡为主，尤其要多喝水（每日1400毫升~2100毫升），就能够达到稀释胆汁的目的。最好每2~3小时就吃一次饭，以刺激胆汁分泌。千万不要吃动物的脑、肾，



蛋黄，油炸和辛辣食品。

3. 患有胆囊炎、胆石症的人，在饮食方面应该做到定时定量，少吃多餐，食不过饱。在饮食搭配上，一定要少吃含脂肪和胆固醇的食物，如肥肉、油炸食品或者动物内脏。同时，也不可饮酒和吃辛辣食物，应该多吃萝卜、豆类、青菜、豆浆等食品。因为萝卜有利胆作用，可以帮助脂肪的消化吸收，青菜含有大量维生素和纤维素，豆类中含丰富的植物蛋白。当然，还可以多吃一些新鲜水果，这样可以弥补炎症造成的津液和维生素的丢失。

◎ 丹道中医告诉你如何睡一个养生觉

子时，我们这半球转到背对太阳的一面，此时人体应进入睡眠状态。此时人体的交感神经系统和副交感神经系统(植物神经)开始轮换岗位，也就是说交感神经系统开始休息，而副交感神经系统开始处理一些不是由人的思想控制的相关活动。如果此时人们没有进入睡眠状态或者睡眠质量不好，那么交感神经系统就不能够休息，也就不利于次日人们进行正常的活动。

也许你会说，睡眠不是很简单的事情吗？但如果躺下很长时间才能够入睡或者是睡眠中经常噩梦连连，都不属于高质量睡眠。人经常失眠就会出现血气供应不足的现象，具体表现为困倦无力、面色发白。因为睡眠能够提供足够的造血时间，将吃进去的养分转化为人体可以储存及使用的血液或其他形式的物质。所以说，只有拥有高质量的睡眠，人体的这些功能才能够正常使用。而高质量睡眠的标准就是醒后全身轻松、毫不疲倦、思路敏捷、精神饱满、精力充沛。

其实，真正达到这样的标准对大多数的现代人来说都是一个奢望。因为现在人们的夜生活愈来愈丰富，一般睡觉的时间都很晚，许多人还会出



现失眠的症状。如果在子时失眠，那么就会影响到胆功能的正常运行。这里为大家介绍一些避免失眠的办法。

首先，一定要保持良好的情绪，做到心情愉快，平静轻松。在睡前要尽量避免精神过于紧张和忧虑，入睡前不看惊险刺激的影片或书刊，也不要想重要的事情，更不要想令你心烦的事情，以便养成不把烦恼带入睡眠的良好习惯。

想有很好的睡眠，睡姿也很重要。有心脏疾患的人，要采取右侧卧的睡姿，这样就不会因为心脏受压而增加发病率；脑部因血压高而疼痛的人，要垫高枕位；肺心病人除了要垫高枕头外，还要经常改换睡姿，这样就能够让痰涎排出；胃胀满和肝胆有疾病的人，最好是右侧位睡眠；而四肢经常有疼痛感的人，在躺卧时应注意不要压迫痛处。

另外，我们还要选择好床位，在安放床的时候，最好要南北顺向，入睡时头北脚南，这样身体就不会受到地磁的干扰。床的硬度也要适宜，如果床太硬人就会觉得不太舒服，往往进入睡眠状态较慢，而且醒来后经常周身酸痛。而枕头的高度一般与睡者的肩膀平齐最好，如果太低易造成颈椎生理骨刺。

此外，睡觉之前还可以做一些简单的压腿动作，即一只脚站立，将另一只脚抬起放到椅子或者是横杆上，然后用头尽力去靠近搭在椅子或横杆上的腿。但要注意用力不要过猛，稍微有些酸胀的感觉就可以了。之后坐到床上，先自然盘坐，两只手放在腿上，然后缓慢地呼吸，感觉整个身体都随呼吸一张一合，很是舒服，此时如果流下眼泪，或者打了哈欠就更好了。下面介绍几种治疗失眠的方法以供大家参考：

1. 睡前可以将少量的食醋倒入一杯开水中，等待水微温时喝下。食醋有辅助治疗睡眠的功效，可以起到催眠入睡并睡得香甜的作用。经常失眠者，可以将莲子、龙眼、百合、秫米(粟米)混合之后熬粥食用，也能够起到帮助入睡的作用。

2. 有的人是因为气血虚而失眠，就可以多服用一些藕粉；也可用小火煨藕后加适量蜂蜜食用；也可以食用龙眼肉9克，去核红枣6枚，煮熟的鸡





蛋一个，这些方法均可以起到促进睡眠的作用；心虚、多汗、失眠的人，可用猪心一个，切开后放入党参、当归各26克，蒸熟，再将里面的药取出食用，促进睡眠的效果也极佳。

3. 患高血压症的人如果失眠，可以用芭蕉根48克、猪瘦肉90克同煮服用，可促进睡眠。神经衰弱的人如果失眠，可以将一汤匙莴笋浆液放到一杯温水中，搅匀后饮服。莴笋浆液能够镇静安神，也有催眠效果。

4. 睡前吃水果也有助睡眠，比如吃少量苹果。另外，可以在床头上放上已经被剥开皮或切开的橘子，人闻其芳香气味，就能够镇静中枢神经，从而很快入睡。

5. 取一些洋葱或者生姜放在床头，有助睡眠。因为洋葱和生姜的气味都能够安神，呼吸这些气味就能很快入睡。睡前可以先取洋葱适量，洗净，捣烂，放到小瓶内，开很小的缝隙，呼吸它的气味，对一般人来说9分钟后就会有效果。此外，也可以将16克左右的生姜切碎，用纱布包裹放到枕边，呼吸其芳香气味，也有助眠效果。这两种方法共同使用，疗效会更加显著。

◎ 经络养生之道——春季养生敲胆经

春季是阳气生发的季节，而子时也是阳气开始生发和阴气有所收敛的时候，所以在子时，尤其是在春季的子时，更应该注意保护阳气的自然生发，而不要让其受到阻碍，因为此时的阳气是养胆的“仙天之气”。平时如果不注意胆经络的畅通，那么到了子时胆经就会出现轻微的痛感，不能刺激胆汁分泌，进而影响胆功能的发挥。

胆功能不好的症状有很多，最常见的就是白头发，这是胆气不足所致，中医说：“发乃血之末。”此外，胆功能不好，胆汁的分泌就会减少，就会影响肠胃功能的正常进行，食物的消化和吸收也会受到影响。