

智慧先锋·健康人生 丛书



睡姿能够提高睡眠质量
养成正确的睡眠习惯
提高睡眠质量的心理因素



调整睡眠环境，改善睡眠质量
自我催眠改善睡眠质量



怎样克服睡眠障碍
失眠了，你该怎么做
什么样的睡姿能够提高睡眠质量



如何运动才能提高睡眠质量
睡眠前的饮食方案

怎样提高你的 睡眠 质量

主编 © 金圣荣



中国协和医科大学出版社

智慧先锋·健康人生丛书

怎样提高你的睡眠质量

主 编：金圣荣

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 伟	王会琢	王 彦	尹亚东
孔德鹏	田丽萍	刘文婷	刘 霞
李 姣	李 营	杨玉兰	佟 雪
陈 龙	陈伟伟	郭煜荣	滕 芳



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样提高你的睡眠质量 / 金圣荣主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2015. 5

(智慧先锋·健康人生丛书)

ISBN 978-7-5679-0308-1

I. ①怎… II. ①金… III. ①睡眠-基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 070771 号

智慧先锋·健康人生丛书

怎样提高你的睡眠质量

主 编: 金圣荣

责任编辑: 方 琳

策划编辑: 武先锋

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 11.75

字 数: 150 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

定 价: 30.00 元

ISBN 978-7-5679-0308-1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

文艺复兴时期的剧作家莎士比亚曾经说过：“一切有生之物，都少不了睡眠的调剂”。

法国启蒙时期的思想家、哲学家也有云：“上帝为了补偿人类的诸多烦恼，给了我们希望和睡眠”。

可见，睡眠是多么重要的人生主题。世间万物，无论尊贵，无论卑微，在睡眠这一话题上都是平等的。世间不平等之事多如牛毛，于是有多少人无数次地抱怨：这是一个不平等的世界。但是，哲学上有云：“世界是对立和统一的，矛盾也是对立和统一的，因此世界是绝对公平和相对不公平的统一。”正如我们本书要讲的睡眠。上帝为万物创造了平等的睡眠，而睡眠是一切生命活动的基础，就像食物和水对于生命的重要性一样。

不错，睡眠是人生十分重要的组成部分——人生只有短短几十年的光阴，然而，在这短暂的几十年中，睡眠占据了人生 1/3 的时间。

睡眠是每个人在生命中必须满足的一种需要。根据观察，人可以经得住 3 天的饥饿，但如果 3 天不睡觉，就会产生一系列的身体紊乱症状，比如四肢不听使唤，坐立不安，记忆力减退，神经衰弱，有甚者还会经常出现幻觉、幻听、失眠等，并且会严重影响我们的正常工作和学习。而睡眠作为生命一个必需的过程，对于生命机体的恢复，记忆的整合和巩固都具有举足轻重的作用，所以说睡眠对于人们而言是任何东西都不可取代的。

健康的睡眠是当今国际社会公认的三大健康标准之一，但国际睡眠研究中心调查显示：当今世界，大约 30% 的人都存在严重的睡眠问题。为了唤起人们对睡眠重要性的认识和帮助，使人们重新开启健康充足睡眠的大门，国际精神卫生组织在 2001 年发起了一项意义重大

的全球性活动——将每年春天的第一天——3月21日，定为世界睡眠日。这一活动引起了人们广泛地关注和响应，也纠正了很多人在对待睡眠这一问题上的误区。

“睡眠很好，死亡更佳”“睡眠，这些死亡的小片段，我多么憎恨它们”……很多时候，“睡眠”这两个字都是和死亡联系在一起的。而且，人们时常会错误地认为，睡眠的时候，人的一切都是静止的，过多地把时间花在睡眠上其实就是一种浪费，尤其是在现在社会，人们总是将追求工作效率，经济效益放在首位，所谓的“休息”已经被人们严重忽视和轻视了。人们总是指责那些“贪睡者”，总是把清醒看得比睡眠更加重要，总是固执地认为，只有在清醒的时候，才可以正确地判断一个人的健康状况。实际不然，科学家对人的脑电波进行监测后得出结论：人在睡眠时有两种脑电波，一个是慢波时段，一个是快波时段，当我们的睡眠处于慢波时段时，脑垂体的生长激素加速分泌，可以促进人的生长发育；而当我们的睡眠处于快波阶段时，大脑的血流量增加，对氧气的消耗也较大，能使我们恢复脑力。此外，当我们睡眠时，表面上身体是静止的，而实际上，我们的各个器官都是在分阶段进行排毒和血液更新的。也就是说，我们的身体在夜间不停地进行着一系列复杂且对身体有益的生理活动。所以，我们往往在第二天醒来后感到神清气爽，身体充满了能量！由此可见，人的生长发育，是由一次次夜间高质量睡眠来完成的。

可是，真正能意识到睡眠重要性的人却没有几个。尤其是在现代社会，都市中的生活和工作节奏正在日益加快，社会竞争日趋激烈，人们的生活压力巨大，时刻强调时间和效率成为现代都市人生活的主题，这就使人们的睡眠时间急剧减少。都市中的白领往往是人们十分羡慕的对象，他们有体面的工作，有不错的收入，不错的打扮。但是有谁能够体会他们日常生活中内心的空虚和焦虑呢？据了解，在一线城市，由于长时间工作，生活、心理上的压力过大，近九成的白领都患有不同程度的亚健康疾病和心理疾病。失眠是最常见的症状，甚至可以说失眠已经成为都市白领的一种“习惯”。

工作压力大，买不起房，感情生活不顺已经成为现在都市白领头上的三座大山，于是有人开玩笑地说：“所谓的‘白领’，就是一个月的工资白领。”其实不仅仅是在中国，在现代物质文明的大潮席卷

下，失眠已经成为了全球的问题。《纽约时报》曾经报道，美国的失眠人数多达5000多万，每年因为睡眠不足导致的各项经济损失就高达450亿美元以上。除此之外，每年因睡眠不足导致的一系列疾病占所有病症的比例高达1/5；因睡眠不足过度疲劳而死的人占总死亡率的58%，而睡眠障碍对人们的心理和生理产生的不良影响也是不计其数的。

说到失眠，我想起了一部叫做《超市夜未眠》的电影，男主人公因为和女朋友分手而忧伤过度，寝食难安，夜里更是一刻也睡不着觉，而为了打发晚上空闲的时间，他白天在学校上课，晚上则来到超市上夜班。无聊的他发现自己竟然可以让时间静止，于是他利用静止的时间来画各式女体。每当时间被凝固，他都感到十分安宁祥和，而且在这些凝滞的时间里，他发现了美。影片所描绘的意境是浪漫唯美的，也许很多人看后会羡慕男主角的“夜生活”，甚至会有很多人无比佩服这位“精力旺盛”的“失眠者”，但在我看来，这部影片其实是对现代人颠倒黑白生活方式的一种讽刺。

失眠并不可怕，只要是采取相应的措施，让自己的生活规律起来，失眠的现状就会得到缓解，失眠也不会在现代社会像洪水猛兽般蔓延。但现状却是令人担忧的：人们明明知道缺乏睡眠相当于慢性自杀，会对我们的身心造成不可逆转的危害，却还是一意孤行地让这种坏习惯长期延续着。正常情况下，晚上10点钟人就应该睡觉，但是对于一部分在都市中生活中的人来说，这却是夜生活开始的时间，此时人们开始去KTV唱歌聚会，酒吧喝酒聊天，舞厅跳舞释放，还有的人经常加班到深夜……多么慌乱无章的生活方式，可人们竟然还赋予了这种生活方式一个无比高端大气上档次的名字——夜生活。长期这样发展下去，人们在严重缺少睡眠的状态下身体健康会受到严重威胁。

让更多的人认识到睡眠的重要性和失眠的危害，也为了帮助那些患有睡眠障碍的人重新拾起对生活的信心和希望，帮助他们战胜失眠等疾病，我们编写了这本书——这本书将告诉人们能够改善睡眠质量战胜睡眠障碍的有效方法。

金圣荣

2016年4月15日

目 录

- 一、准确抓住身体发出的入睡信号 // 1
 - 1. 人的正常睡眠是多长时间 // 2
 - 2. 不同的季节怎样调整睡眠习惯 // 6
 - 3. 顺应生物钟，遵循睡眠节律 // 10
- 二、养成正确的睡眠习惯 // 17
 - 1. 我们为什么需要高质量的睡眠 // 18
 - 2. 怎样才能拥有一个规律的睡眠习惯 // 22
 - 3. 摒弃不良习惯，养成好的日常习惯 // 27
 - 4. 想要甜甜地入睡，就要做好睡前调理 // 31
 - 5. 要想睡眠好，睡前泡脚、洗热水澡 // 33
- 三、什么样的睡姿能够提高睡眠质量 // 37
 - 1. 什么样的睡姿最科学 // 38
 - 2. 孕妇、婴儿与病症患者的睡眠姿势 // 41
 - 3. 不良睡姿是导致颈椎病的罪魁祸首 // 45
 - 4. 患有不同疾病的老年人要采用怎样的睡姿 // 48
- 四、提高睡眠质量的心理因素 // 50
 - 1. 安眠之道：放松心情，调节心境 // 50
 - 2. 高质量的睡眠取决于你能否做到“勿想杂念” // 52
 - 3. 心理因素怎样影响你的睡眠质量 // 55
 - 4. 心理暗示疗法怎样治疗失眠症 // 57
- 五、调整睡眠环境，改善睡眠质量 // 60
 - 1. 光线和环境影响睡眠质量 // 61
 - 2. 怎样使卧室远离噪声 // 65
 - 3. 为什么不能开着灯睡觉 // 67

4. 卧室温度、湿度要适宜 // 69
5. 花香与人的睡眠有怎样的关系 // 70
6. 什么样的床才有益于我们的睡眠 // 72
7. 枕头对睡眠质量的影响 // 75
8. 如何选择适合自己的被子 // 77

六、自我催眠，让你十分钟内进入深度睡眠 // 80

1. 催眠术创造的睡眠奇迹 // 81
2. 自我催眠怎样改善睡眠质量 // 84
3. 催眠术与睡眠质量 // 89
4. 最令人愉快的疗法：音乐催眠 // 93

七、怎样克服睡眠障碍 // 98

1. 造成睡眠障碍的因素有哪些 // 98
2. 两种相似的睡眠障碍：打鼾和睡眠呼吸暂停综合征 // 102
3. 睡眠障碍中的典型症状：嗜睡和睡眠麻痹 // 105
4. 睡眠障碍中的行为障碍——磨牙 // 109
5. 你对睡眠误区知多少 // 112

八、失眠了，你该怎么做 // 116

1. 诱使失眠的主要因素有哪些 // 116
2. 你知道失眠都有哪些症状吗 // 119
3. 失眠后，我们该怎么办 // 122
4. 老年人与失眠症 // 125
5. 安眠药怎么吃才科学 // 129

九、如何运动才能提高睡眠质量 // 131

1. 适量运动提升睡眠质量 // 132
2. 夜间运动有助于睡眠 // 135
3. 科学选择运动项目有益睡眠 // 136
4. 睡前健身操与放松促眠操 // 140
5. 帮助睡眠的瑜伽动作 // 142
6. 太极拳、气功与八段锦 // 145
7. 巧用娱乐方法提高睡眠质量 // 148
8. 按摩方法齐掌握，优良情绪助睡眠 // 150
9. 借助不起眼的小动作提升睡眠质量 // 154

十、睡眠前的饮食方案 // 156

1. 哪些不良饮食习惯会导致失眠 // 156
2. 睡眠不足，食疗来补 // 159
3. 提高睡眠质量必须要补充的营养素 // 161
4. 可改善睡眠的食物 // 165
5. 华山处士如容见，不觅仙方觅睡方 // 169
6. 全日安眠饮食方案 // 173

准确抓住身体发出 的人睡信号

袁某是广州一家外企公司，月薪上万的财务主管，在记者去采访他的时候，他抱怨道：“我一般的睡眠时间都是在凌晨3点，经常为了赶材料，做报表加班到深夜，能在晚上11点以前睡觉已经是一件奢侈的事情了。”他还向记者透露，在广东省这种现象是很普遍的。大城市意味着快节奏，高压，这会致使人们严重缺乏睡眠，而缺乏睡眠会严重影响人们的身体健康。

众所周知，我们的身体活动都是由大脑发出信号，然后经过脊髓等一系列的反射弧来完成我们肢体以及生命内在的一些活动的。我们行走、跳跃、攀爬、读书、写字，甚至眨一下眼睛，都会形成一个短暂却又复杂的反射弧。一般情况下，我们都会及时准确地抓住大脑发出的各项信号，以完成我们每项生命的机体活动。而对于睡眠，有人说它是死亡的兄弟——人在睡着之后意识和感觉都会减退，身体的机体运动也和外界中断，这确实是一种让人无比费解的境地。曾经有研究认为，睡眠是一种被动过程，因为没有足够的感觉刺激传入，所以大脑皮质发生抑制，从而导致人们进入睡眠状态。但是最新的科学实验证实睡眠并不是脑活动简单的被动的抑制，而是由相关的神经中枢部位、介质和诱导睡眠的物质协作主动完成的，这就是睡眠发生的原理和机制。

所以，准确地抓住身体发出的人睡信号是至关重要的，也就是睡眠的时间问题。可是，我们应该怎样做呢？



1. 人的正常睡眠是多长时间

《2014年睡眠指数》已经发布，通过对全国40多个城市睡眠情况的调查，广州市最终被评为全中国睡得最晚，睡眠时间最短，睡眠质量最差的城市，因此被人们称为“失眠城市”。根据近两年的调查数据来看，广州、东莞已经连续两年位居“失眠城市”的榜首；调查还显示，越是发达的城市，人的睡眠指数越低，睡眠质量越差，而越是农村和乡镇，睡眠指数越高。

此外，就职业人群的失眠状况来说，睡眠障碍最大的群体是媒体人。鉴于此，紧接着广州凤凰网站对这一群体进行了问卷调查，结果显示，只有25%的人觉得自己的睡眠质量比较高，21%的人觉得自己的睡眠质量较差，80%的人每天晚上要到11点以后才睡觉，72%的人一天的睡眠时间不到8个小时。虽然多数人会觉得媒体人从事的是一个很风光的职业，但也许只有他们自己才能了解这份工作的劳累与压力。就拿记者来说，熬夜写稿子如家常便饭，一旦遇上一些新闻大事件，往往要加班到深夜……可见，风光的背后是赤裸裸的身心俱疲。

达到好睡眠的最基本要素就是要保证一个充足的睡眠时间，人只有睡足了觉，身体才可以正常运转。毛泽东就曾经说过：“睡眠和休息浪费了时间，却换来了明天充足的精力”。是啊，充足的睡眠时间为人们带来的不仅仅是享受和休息，还有高的工作效率。人只有休息好了，睡好了，大脑才会发挥其最大的潜力和能量。那人需要睡多长时间才算是拥有充足的睡眠呢？

人的睡眠长度可以体现人的睡眠习惯和睡眠需求，这个长度的计算方式是以24小时为周期的。所以，一个人的睡眠时间是检验一个人睡商的重要指标。睡眠研究显示，成年人每天的睡眠时间应该是

6~7小时，而这只是最低标准的睡眠时间，如果想要达到最佳睡眠效果的话，睡眠时间应为8.16~8.17小时。但是，大多数的成年人是达不到这一标准的。现代人对于睡眠的重视度并不高，进步往往是和退步并肩而行的，是以牺牲最美好的事物作为代价的。

大约在20世纪初的时候，人类的平均睡眠时间还在9个小时以上，之后，睡眠时间便持续大幅度缩短，以至于到今天，人们的睡眠竟然普遍不足7个小时。当然，我们也不能一概而论，睡眠时间的长短也因年龄、性别而异，具体以以下数据作为参考：6岁左右的孩子的睡眠时间以10.5~13小时最好，15岁的少年以9~10小时最好；18岁的成年人以8~8.5小时最好。但是，日常生活中的情况却很乐观，睡眠时间的减少速度越来越快，这似乎与快速发展的社会是保持一致的。对于夜班工人来说，他们比正常上班的工人每周平均少睡10个小时，形成了大量的“睡眠债”；还有大部分人一周的时间里只能够拥有一次“满足型睡眠”，通常是在周六到周日的夜里，也是我们一周当中睡眠时间最长的一夜；工作日中，睡眠时间通常比较长的是在周二到周三的夜晚，其他时间相对较短。一周中睡眠最差的一夜莫过于周日到周一的夜里了——过完了愉快的双休，对于普通的上班族来说是真心不愿意回到又一周的工作中的，于是睡觉之前往往会产生焦虑不安的心情以及小小的压力感，而这种负面的情绪自然会对我们的睡眠产生影响。



科学研究表明，睡前保持稳定平和的情绪对我们的睡眠有促进作用。所以，人们通常就会形成一个观念：在一个良好的环境下好好地睡一觉，哪怕睡的时间很短，也比在睡眠过程中干扰不断，频繁被惊醒的“长睡眠”好得多。相反，很多人睡眠时间虽然很长，但是醒来后依然很疲惫，这其中细微的差距就是夜间醒来和辗转的次数，因为在睡眠的过程中，即使是极其短暂的唤醒，也许是0.5秒，也许是10秒，都会消耗人的体力，只是我们对其的感觉是很小的，甚至不会感觉到。除非被唤醒的时候同时伴有咳嗽、翻身、起尿等状况，这种感觉才会尤为明显。

每个晚上人们所处的境况都不相同，而每个人的睡眠时间也各不相同。于是就会有人问：“有没有标准的睡眠？”其实，“夜间的睡眠旅程”是一个周期性的过程，是大自然精心为我们制定的时间表。这个周期每晚循环4~5次，正常情况下，人的睡眠是严格按照这个时间表进行运转的。但是，现实生活中，又有几个人能正常睡眠，从而使机体的生理功能正常运转的呢？人体的睡眠系统在夜里是经常会受到干扰的，而针对此还有一个非常专业的名词——“易碎性结构”。简单地比喻一下，就是人体每天都是踩在玻璃上进入梦乡的。正常的睡眠周期分四个阶段，持续时间是70分钟~2小时不等，而且根据每晚的具体情况又有差异，所以人每天的睡眠情况也是处于不断地变化之中的。举个例子来说：如果睡眠时间是10个小时，那么前后5个小时的睡眠是不一样的——在前半夜，每个周期大约持续的时间是70~100分钟，在后半夜就会延长到1.5~2个小时。而每个睡眠周期又分好几个阶段，它们的时间分配大体如下：

浅睡阶段：0~7分钟

较深阶段：10~25分钟

深睡阶段：几分钟不等

深睡阶段：20~40分钟

经过第三、第四个深睡阶段之后，人们又会经历几分钟的浅睡阶

段，随后进入第一次梦睡眠，也就是第五阶段——快速眼动睡眠。这个阶段仅仅持续1~5分钟就会结束，随后经历接下来的3~4个交替睡眠周期。在这几个周期里，我们的深睡眠时间将渐渐地减短，梦睡眠相应增长。尤其是天快要亮的时候，人做梦的次数会明显增多，每次的持续时间为20~40分钟。所以，每当早上我们被闹钟叫醒时很有可能就是我们一夜之中做梦时间最长的一段时间。这种概率大约是30%。

我们现在说的是标准睡眠，但所谓的“标准睡眠”是很难存在的。而睡眠的时间长并不代表我们的睡眠质量就好，我们就能真正的“睡足”。对于少数很快入睡且睡眠时间充足的人来说，他们是严格遵守了自己的“夜间睡眠时间表”。

有很多人说，他们从来都不做梦，这绝对是大错特错的说法——在人的所有睡眠时间里，做梦占了睡眠时间的1/4，而且这一点对于谁都是一样的。这就催生了另一个问题：“人能不能记住自己做的梦？”科学研究表明，我们对梦的记忆，关键取决于我们醒来的时刻。简单地说，就是我们到底是在梦睡眠之中还是梦睡眠后醒来。人只有在做梦过程中醒来，才有可能记住自己的梦。虽然一些专家在经过各种研究后提出了很多关于健康睡眠的一些参考数据，但是那只是理想的状态，没有人可以强迫自己的睡眠以及做梦的时间、苏醒时间达到标准。究竟睡多久才可以让自己达到满足，完全取决于自己的感觉和每个人的生活习惯。其实，“正常”的睡眠是多少？要准确地回答这个问题是很难的。就像我们前面说的，睡眠时间有时是由于我们受抚养的方式决定的，有时是由我们的生理构成决定的。

另外，还有一个十分重要的问题就是：我们什么时间睡比较合适？在这里，我就要强调一下午睡的重要性了。很多人认为，午睡是一种很奢侈的行为，而也有人认为，白天睡觉的人是懒汉。事实上，午睡的人一天的睡眠时间通常也是8个小时，只是他们将睡眠分成了两次，两次的时间不等罢了——第一次是2~3小时的短时间睡眠，第

二次是5~6小时较长时间的睡眠。西方的一些科学研究表明，中世纪的人一天的睡眠通常分为三次——午睡、傍晚的小憩、黎明之前的长睡眠。还有研究表示，其实我们的身体结构并不适合一次性的长睡眠，将睡眠分成几段小睡眠的方式才是大自然为我们安排的合理的睡眠方式。这种“多阶段”的睡眠方式在动物界中是最普遍的。现在的社会总是在强迫我们实行“一次性”的睡眠方式，也就是我们夜间的睡眠，但是如果你的睡眠时间比较短，也不用担心，因为有的人天生就是“短觉者”。下面，请回答下列几个问题，如果你的回答都是肯定的，那么恭喜你，你的睡眠时间是理想的：①你入睡快吗？②你可以一觉睡到天亮吗？③你早上醒来感到清醒吗？

时间往往会与平均值产生很大的偏差。每个人的睡眠长度不同，一个人在不同的夜晚，睡眠的时间也是不同的。生活常识告诉我们，人在生病的时候，为了使身体得到很好的休息，吃了药就会让自己蒙头大睡；还有就是在某些特殊情况下，例如婴儿刚刚出生后的一段时间里，会有严重睡眠不足的状态产生……。



2. 不同的季节怎样调整睡眠习惯

一年分为春夏秋冬四个季节，每个季节地球离太阳的距离是不一样的，所以，人们的身体以及生物钟对四季的周期性变化是很敏感的。好的睡眠需要顺应四季更替的变化——季节对人类的睡眠会产生很大的影响。所以，在这一节，我会介绍一下四季对我们睡眠的影响以及我们应该怎样顺应四季的变化来调整我们的睡眠。

我们知道，动物都有冬眠，它们一到冬天就开始睡觉，一睡就是一个冬天——冬眠使它们能够在冰天雪地中存活下来。我们虽然没有动物们那么“享受”，但是，我们的睡眠受季节变化的影响也是很大的。我们知道，冬天的时候，白天时间较短，相对的日照时间也较

短，而我们的体内有一种调整睡眠的褪黑素，当夜晚变长的时候，褪黑素的分泌会增多，所以，一般在冬天，我们都想多睡一会儿。于是，被窝成为严寒冬日里对人们的最大诱惑。

既然褪黑素有这样的作用，那么很多人就会想到用人工增加褪黑素的办法对睡眠进行调节。其实，这也不是不可能的事情。在美国，这种药物是可以买得到的，而且这种药物使用之后可以延缓人们变老的时间，延长人们的寿命，所以在美国这种药被人们广泛地使用。可是，褪黑素毕竟是一种药物，而且是一种激素药物，使用后副作用是避免不了的。所以，要想真正的改善自己的睡眠，最好的办法就是让我们人体的生物钟顺应大自然的规律，遵循四季正常的睡眠时间和规律，这样才能从根本上解决睡眠问题，让我们的生物钟变得正常起来。首先，我为大家推荐一个四季的睡眠时间表：

春三月：22：00~6：00 （8 小时）

夏三月：00：00~6：00 （6 小时）

秋三月：20：00~6：00 （10 小时）

冬三月：20：00~8：00 （12 小时）

下面，我来详细地为大家分析一下为何要这样睡眠。

（1）春季睡眠。“一年四季在于春”是我们经常挂在嘴边上的话。我们都知道，春季是万物百废待兴的时节，“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣”。人也是一样，在春天，人也应该是充满阳气和活力的。早在《黄帝内经》中就有云：“夜卧早起，广步于庭，被毛缓行，以使志生”。这是在告诉我们，春天来了，我们要少睡觉，要做到晚睡早起，经常去户外散步，锻炼身体，使自己的身心都沉浸在大自然之中。这也是春天人体顺应自然规律的表现。

此外，虽然春天天气有时会突然变暖，但整体上还是比较寒冷的，所以春季是流感的高发季节，人们一定要根据天气情况适当的增减衣服，尽量避免流感、支气管炎、肺炎等疾病的侵袭。而前面我们虽然说了春季需要早起做运动，但是也不要很早起来立即进入运动之

中，应该“被发缓行”，当我们的身体做好充足的准备之后再行稍高强度的运动。

春季我们还要尽量保持心情愉快，不要动不动就生气，所谓“肝为气”，春天一定要重视对肝的保养，护好肝。

(2) 夏季睡眠。夏季是天地万物生命力最强盛的时期，是一个生机勃勃的季节。人也是一样，夏季人体的生理功能会渐渐地进入高峰期，大脑也会处于长时间亢奋和清醒的状态。夏天的睡眠，和春天一样需要“晚睡早起”，但是不同却最重要的一点是睡午觉。子时的时间段是在半夜11点到1点之间，子觉就是在子时之前入睡；而午觉的时间就是中午11点到1点之间。夏天我们容易起得很早，等到工作到中午时，人的体力消耗是很大的，再加上午餐之后，脑供血不足，人是很容易产生困倦之意的，若是不睡一觉的话，下午就会处在浑浑噩噩之中，更别谈什么工作了。我国中医学上强调睡子午觉的重要性。按照中医上的说法，中午12点对应的是心，是心神工作的时间，所以需要将身体的气血流入心内，让心进行足够的保养和休息，所以中午的时候，一定要放下工作，安心休养。也许在其他季节，午觉可有可无，但是在夏季，一定要有——这对身心的保养是很有好处的。

(3) 秋季睡眠。春天睡眠以“生”为主，而到了秋季，就应该以“收”为主了。秋季不像春天那么生机盎然，也不像夏季那样活力四射，它是一个成熟的季节，生命的身体状态也慢慢地进入了一个相对平衡的状态。所以相对于夏季的“张扬”，秋季更应该做到的是“内敛”。这个时节，秋高气爽，为人类的睡眠创造了一个极佳的睡眠环境，如果有条件的话，要尽量保证在晚上8点入睡，最晚也不要超过10点。除了早睡之外，也要早起——秋天早起，会让你有一种“神清气爽”的感觉。

虽然人们在秋季睡眠状况会渐渐地改善，但是如果不注意的话，睡眠质量仍旧会受影响。要想自己的睡眠不受影响，人们需要注意以