

睡 覺 的 學 問

睡眠是人和高等動物的一種普遍生理現象，醫學實驗證明，人可在一個月或更長時間不吃食物而能夠生存，但如若 10-14 天不睡覺就可能導致死亡。睡眠的意義在於盡快地恢復機體疲勞，睡眠的好壞直接影響人體的健康和壽命，正如清代著名戲曲家李漁所言：“睡能還精，睡能養氣，睡能健脾益胃，睡能堅骨壯筋。”其對於睡眠功效的描述較為得體。曾經有人做過“剝奪睡眠”實驗，結果證明，剝奪睡眠會使人注意力不集中，並產生錯覺與幻覺，學習成績明顯轉差，工作效率明顯下降。每個人每天生理睡眠所需要的時間應根據不同的年齡、性別、體質、環境和習慣而定，一般來說，成年人每天需要睡眠 8 個小時左右，女性比男性嗜睡；年齡越小，睡眠的次數和時間會越多。

根據正常的生理需要，人生中 1/3 的時間應該在睡眠中度過。然而，在現代化的生活中，不少人把睡眠當作一種奢侈、一種浪費，從而拼命地想擠佔這有限的 1/3 時間；他們甚至搬出某些名人為證，譬如，愛迪生曾認為多睡覺是浪費時間，他每天睡眠不超過 4 小時；丘吉爾晚上睡眠極少，但每天以 2 小時的午睡來補償等等。然而人們注意到，這些人並沒有因為少睡而得到自己想要得到的東西；恰恰相反，他們所得到的只能是低品質的生活狀態，身體的疲態使他們沒有多少精力去作事業上的拼搏；甚至很多人卻因此而英年早逝。這些人不懂得生活的規律，不懂得自己應該去適應身體的自然需求；反而違背大自然的規律，讓身體去適應他自己的理想追求。這種逆天而行的做法注定會失敗，長期的透支將使得身體無法承受下去，於是乎，身體的老化在年輕的機體上會加速進行，許多老年病慢慢地出現在越來越年輕的身體上，這些都是忽視睡眠的惡果。其實睡覺與工作並不矛盾，只是某些人不恰當地忽視睡眠，因而把睡眠與事業對立起來。我們知道，充足的睡眠能夠給人充沛的精力，因此人們常說，懂得休息的人才真正懂得生活，不會睡覺的人則難以實現事業上的成功。

在日常生活中所出現的睡眠問題很多，有的人躺在床上翻來覆去地怎麼也合不上眼；有的人即使睡著了也還很清醒，周圍一點小的動靜都能會讓他醒過來；有的人整晚都在做夢，有時甚至像電視連續劇一樣，一集接著一集地播放。與上述睡不著相反的則是睡不醒，有些人坐著都能夠打鼾，每天即使睡上 10 來個小時都不會覺得夠，醒來時眼睛也不想睜開。或許有人會羨慕他們，以為他們睡得很好；實際上他們自己都很清楚，即使再睡 10 個小時，他們仍會感覺很累。當然這些都屬於病態睡眠，如若由於生活中所出現的某些干擾，使得在某個短暫的時段中出現睡眠問題，就不一定屬於病態；只有在自己的睡眠長時期處於某種不正常狀態時，才能算作睡眠異常。

現代醫學認為睡眠與人體大腦中的松果體所分泌的褪黑激素有關，白天，人體血液中僅含微量的褪黑激素；到深夜，褪黑激素的分泌量大增。人在幼兒、青少年

時期褪黑激素的產量為高峰期，隨著年齡的增長而逐漸減少，進入老年期後，松果體萎縮，褪黑激素的分泌量更少。此外，現代生活的節奏打亂了人類“日出而作，日落而息”的規律，無處不在的人造燈光干擾著人體體內的生物鐘，不良的飲食習慣（包括咖啡因、尼古丁、酒精等的過量攝取）影響著人體正常的內分泌，還有人為地改變著睡覺的規律等等因素，這些都會影響到褪黑激素的分泌，使得睡眠狀態異常。人們根據睡眠時的腦電圖、眼肌電圖、以及對其他活動特點的觀察，將睡眠分為兩個不同的時期，即慢波睡眠和快波睡眠。在由淺睡進入深睡的過程中，瞳孔逐漸縮小，脈搏和呼吸次數也逐漸減少，體溫與血壓緩緩下降，消化與排泄功能降低，腦電波的頻率越來越慢，這種狀態被稱為慢波睡眠。然而不用多久，人的呼吸與心率逐漸加快，瞳孔時大時小，眼球快速（約 50-60 次/分）轉動，面部或手指肌肉開始不規則收縮，有時部分身體也會抽動或有大的翻身動作，腦電波頻率明顯變快，幾乎和蘇醒時差不多，這種狀態被稱為快波睡眠，夢境多發生在這個時間內。在整個睡眠過程中，這兩種睡眠呈嚴格的相互交替狀態，一般為 4-5 次。許多學者認為，慢波睡眠主要是大腦皮層的休息，而快波睡眠則是全身性休息，如若人為地影響其中任何一種狀態，對健康都會不利。西醫治療失眠通常使用催眠藥，藉以抑制中樞神經系統的興奮，但這種抑制會使快波睡眠減少，慢波睡眠增多，並不能代替真正的自然睡眠。因此，長期使用催眠藥，不僅會打破睡眠中兩種狀態的平衡，而且極易成癮（尤其是服用巴比妥類安眠藥）；常服安眠藥會使藥物作用逐漸減弱，這樣，就需要不斷增加藥量才能獲得原有的療效；長期大劑量服用催眠藥也會對肝腎功能會產生不良作用，加重人體的毒副反應。可見，藉用催眠藥改善睡眠只能是權宜之計，健康者需要的是自然睡眠狀態。

所謂睡眠的自然狀態，是指人體不需要借助藥物以及其他方法而能夠自然進入睡眠。要做到這點，我們不妨試著從了解中醫的理論開始。中醫理論認為人體的健康狀態應該為“陰平陽秘”，即陰精充沛，陽氣固密，兩者之間相互調節而維持其相對平衡，這是人體進行正常生命活動的基本條件，也是保證正常睡眠的基本條件。正如《素問·生氣通天論》中所言：“陰平陽秘，精神乃治”。中醫對於睡眠的詮釋為：陽氣入於陰者，人則寐；陽氣出於陰者，人則寤。。《黃帝內經·靈樞》中曾云：“衛氣之行，晝行於陽，則目張而寤；夜行於陰，則目瞑而寐”。正常的睡眠應該是每天都能準時睡覺，倒在床上即可入睡，入睡後睡眠深沉但不昏沉，早上到時間能夠按時醒來，醒後即可起床，白天神清氣爽，工作效率較高。在正常睡眠時，人體的陽氣能夠舒適地“秘”於陰血之中，所謂“秘”，是指機體陰血充足，陽氣能夠完全沒於陰血之中，心神由於有“家”可歸，能夠“享受”心血的滋養，故神能安，睡得也會深沉。由於衛氣晝行體表，早上醒時，能在睡醒之時及時從陰血中離去，運行周身，故人體能夠不容易遭受外邪侵擾、並能以飽滿的精神狀態從事各種工作和學習活動。由此看來，睡眠的好壞，主要取決於人體陽氣和陰血的充足與否、及其之間的功能狀態所決定；由於各種原因所導致機體陰陽不平衡則是睡眠障礙的根源。明白了這點，我們就可以用中醫的理論對睡眠中所出現的種種病態作出

具體的分析。

中醫理論認為，睡眠異常一症主要與心肝脾腎等臟腑有關。睡眠異常在臨床上有很多種不同表現，如多夢，難以入睡，睡不安神，困倦易睡，賴床，嗜睡等等。由於每種病態表現，都有著各自不同的病機，因此中醫調治睡眠障礙非常複雜，絕非如一粒安眠片就能解決問題。多夢一症，雖分虛實，但虛多實少，氣血虧虛，陰血不足，都會出現多夢症。有因情鬱傷肝，肝陽亢擾者；有因氣虛血少，神不安舍所致者，也有因肝腎陰虛而致者。治療宜審查病證，一般多用養心安神之法，如別離散、益氣安神湯等方。而不寐一症，《景岳全書·不寐》篇中說：“蓋寐本乎陰，神其主也。神安則寐，神不安則不寐；其所以不安者，一由邪氣之擾，一由營氣之不足耳。有邪者多實證，無邪者皆虛證。”這裡將睡眠的病因、病機講得相當透徹。神為陽，營為陰。心神必得營陰而養，營陰足則神安有居，故能寐；神得養則能出於陰，故能寤。所以說，不寐一症的直接原因在於心神不安，一般多為陰血不足而致神無所安，為虛證；少數不寐者則為邪擾心神，為實證。嗜睡一症又稱多寐，是指不分晝夜，時時慾睡，呼之即醒，醒後復睡的一類症狀。嗜睡不同於神昏，神昏是指神識昏亂，不省人事。而嗜睡者神志清醒，惟精神困頓不振，時時慾睡，呼之即醒。正如《靈樞·寒熱病》篇中所云：“陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目”，嗜睡的中醫病機主要是由於陰盛陽衰所致。陽主動，陰主靜，陽氣不足則難以出於陰，故多寐。此外，還有“胃不和則夜不安”之說，飲食不節則難以成眠，此時須得消食和胃，方用保和丸等。心腎不交而失眠者也較為多見，心火不能下行制腎水泛濫而助真陽，腎水不足以上行滋養心陽而制約心火擾動，從而出現失眠、多夢、心煩、心悸等症，治則交通心腎，方用交泰丸等。中醫治療睡眠異常，決非採用強行抑制腦細胞活動的治標方式，而是通過調節機體陰陽平衡，使機體達到“陰平陽秘”的正常生理狀態。這種臨床思維，無疑地是最科學的、最有效的，當機體達到“陰平陽秘”狀態時，睡眠即會恢復正常，因而也無須長期再服用藥物進行調節或鎮靜。

要達到自然睡眠狀態，保持良好的生活規律十分重要，一般來說，正常的睡眠時間為晚上 10 點到早上 6 點，此段時間屬於大自然的[至陰]，應該歸於“靜”的狀態。出於天人相應的原因，人體也應該處於“靜”的狀態，此時人的體溫、呼吸、脈搏、以及全身狀態都會進入最低潮；人在入睡後一個半小時即可進入熟睡狀態，所以此時應該屬於機體的睡眠時間。子午流注的觀點也提示，肝膽經旺盛的時間為半夜 12 點到早上 3 點，“人靜血歸於肝”，人體此時如若處於睡眠的靜止狀態，則可讓“血歸於肝”，如若不睡，則肝膽容易受損。

由於現代生活的不規律，特別是夜生活時間越來越長，人們的精神情緒常常處於高度的緊張與興奮之中，再加上夜間睡眠時間的大幅度的減少，有人估計現代人夜間的睡眠時間比一個世紀前減少了 20%，從而造成了嚴重的“欠覺”和內環境的失衡。如果不補充睡眠，那麼，工作和學習中產生的疲勞就得不到解除，精力就得不到較好的恢復，工作和學習的效率就會降低，而且對健康也會造成不利的影響。因此，可以選擇午後小睡片刻，以期恢復疲勞。午後小睡是對夜間睡眠不足的補充，

也是快速“充電”的好辦法。如果眼皮“打架”，最好的辦法是乾脆閉上雙眼打個盹，醒來後會十分有精神，精力也能夠相當集中。但必須注意，白天的最佳睡眠時間為 15-30 分鐘，再長就會進入熟睡階段，醒來時會覺得更加疲倦。

除了進行體質方面的改善外，還應該保持良好的作息規律，在身體尚未感到疲憊的時候就休息，不要等到感覺很累了才想到休息。許多人有熬夜的習慣，即使沒有什麼事情需要急著做，拖也要拖到清晨 2-3 點鐘才去睡覺。由於睡得太晚，早上又起不了床，如果不是要去上學或工作，一個上午的時間都可以睡過去。這種該睡不睡、不該睡卻偏要睡的習慣對於人體的傷害最大。現代醫學研究證實，健康的生活習慣和有規律的睡眠可以使體內的荷爾蒙正常分泌，並保持相對的平衡，從而保證臟腑器官在一個穩定的內環境中工作。如果經常熬夜，會使體內激素的分泌規律打亂。有關專家曾對長期熬夜者與早睡早起的人進行過對照研究，發現經常熬夜的人長期處於應激狀態，一晝夜體內各種激素的分泌量較早睡早起者高出 50%。此外長期熬夜者更易遭受癌症之害，因為癌變細胞是在細胞分裂中產生的，而細胞分裂多在睡眠中進行。熬夜使睡眠規律發生紊亂，影響到細胞的正常分裂，從而導致細胞突變，產生癌細胞。因此，糾正長期熬夜的壞習慣比較重要；如若實在睡不著，最好不要借助酒精或安眠藥，筆者的經驗是找一本自己感覺最沒趣味的書讀，由於“食之無味”，大腦興奮不起來，很快就可以入睡。記得筆者 1985 年在給當時的中國人大副委員長彭衝先生治病時，恰逢蘇聯最高蘇維埃某副主席訪華。據彭衝先生告知，他們在談論氣功時，蘇方曾講過一個有趣的催眠方法，即躺在床上時，冥想著自己的身體仰面漂浮在藍色的大海上，眼睛向上望著藍天白雲，身軀隨著大海的波浪上下起伏搖動，猶如嬰兒躺在搖窩裏的感覺一樣，這個方法的特點是能使自己很快進入某個氣功狀態，對於睡眠有著一定的幫助，讀者可以試一試。

睡眠的學問很多，譬如，睡眠的環境、睡眠的姿勢、臨睡前的準備、睡眠打鼾、睡眠與性生活的關係、睡懶覺的壞處等等，由於篇幅的關係，無法一一提及。但是，請關注養生的朋友們注意，養生的方法雖多，莫如睡得安然、坦然、欣然。睡眠既能恢復人的體力和腦力，又能使人忘憂解煩，難怪李漁會說：“若是擇養生之訣，當以善睡居先。”不覓仙方覓睡方即為此意。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748