



睡眠是一种正常的生理现象，是平衡人体阴阳气血的重要手段。自从有了人类，就有了“日出而作，日入而息”这样的活动节律。在中国传统医学理论范畴中，对于“规律睡眠”有着独到的见解和独特的疗效。北京中医药大学中医科主任、中西医结合睡眠中心副主任冯泽灵教授从中医角度来为您讲解——

规律睡眠 中医有妙招

□本报记者 闫长禄

中医如何看待睡眠?

传统医学理论认为，睡眠是以营卫二气的出入运行为枢机，阴阳跷脉的气血流注为兆始，五脏生理功能（藏精化气生神）为基础的重要生命活动。

《黄帝内经》指出，自然界处于阴阳消长变化中，最突出的表现就是昼夜交替出现，与之相应，人体阴阳之气也随昼夜而消长变化。正如《灵枢·口问》说：夜半“阳气尽，阴气盛，则目瞑”；白昼“阴气尽而阳气盛，则寤矣”。

别错过睡眠的“黄金时段”

中医理论认为，人体的生物钟顺应昼夜阴阳和自然规律。健康的睡眠，不仅有赖于正常的作息规律，而且要顺应四季变化，适应春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

阴阳消长规律

根据中医理论，睡眠是一个由阳转阴的交替过程。阳主动、阴主静。因此，白天阳气盛，适宜工作及到户外运动享受阳气；晚上阴气盛，宜进行静态活动及入睡。

现在很多年轻人因为加班、追剧、玩游戏导致晚睡，长期以来，会导致气血阴阳脏腑功能失调，会严重影响健康。

气血流注规律

很多人认为晚睡晚起，睡眠

时长不变，等于甚至大于8个小时，不影响生活质量。其实不然，因为人体自然气血流注是有一定节律的。

【子时】(23:00-1:00) 足少阳胆经经气当旺 中医学认为，“凡十一脏皆取于胆”。足少阳胆是影响人健康最重要的源头，保证夜里11点前进入睡眠状态，对健康最有帮助。

【丑时】(1:00-3:00) 足厥阴肝经经气当旺 中医认为肝藏

血，而人卧则血归于肝，如果此时还不睡觉，则血不归于肝，失去对全身的滋润濡养，出现烦躁易怒，头痛失眠等症状。

【寅时】(3:00-5:00) 手太阳肺经经气当旺 肺是调节脏腑之间很重要的脏器，肺气异常而影响全身气血分布。

根据人体气血运行规律，最好在夜间11点—早晨5点时处在深度睡眠状态，错过这段睡眠的“黄金时段”，就会影响全身健康状况。

四季节气规律

《素问·四气调神大论》指出，人应根据春生、夏长、秋收、冬藏的四季不同特点，适当调节个人生活起居。

春季应“夜卧早起，广步于庭”，顺从“生”的特点，适当运动让身体活络起来，使体内阳气不断的生发。

夏季宜应“夜卧早



专家提示：睡前“四不宜”

睡前不宜过视

手机、电视、音响等电器本身的辐射会干扰人体的自律神经。因此，睡前不宜看电视、追剧、刷手机等。

睡前不宜过饱

中医讲“胃不和则寝不安”，

因为晚上人要休息，脾胃也需要休息，晚餐吃得过饱或者睡前加餐会加重脾胃的负担，影响睡眠。因此，晚餐宜吃七八分饱，并且尽量清淡，以护脾胃清阳之气。

睡前不宜过思

脾主思，多思伤脾，且多思易扰动心神。睡前宜静养心神，

起，无厌于日”，顺从“长”的特点，与白昼时间同步，接受阳光和晨起清新的空气，使体内阳气不断地旺盛。

秋季应“早睡早起，与鸡俱兴”，顺从“收”的特点，早些睡觉，以顺应阴精的收藏，早一点起床，以顺应阳气的舒张，避免使体内的阳气发散。

冬季应“早睡晚起，必待日光”，顺从“藏”的特点，因为冬令夜愈深则寒气愈重，早睡可以使人体阳气免受寒气的侵扰；待日出再起床，就能避开夜里的寒气，以自然界的阳气助长机体的阳气，避免潜藏的阳气外散。

现代人工作时间的固定性，很难根据四季变化来严格调整作息，但对于工作忙碌的都市人来说，应该尽量规律睡眠时间，做到科学养生，就须从睡眠、饮食、运动、情志、起居做起，要符合自然“天人合一”的规律。

以利于睡眠。

睡前不宜过动

白天要有适度的运动量，充分兴奋，夜间睡眠质量会更好。但若黄昏过后才运动，便会扰动阳气，令身体一时未能冷静下来，反而有碍晚间睡眠。

【健康红绿灯】

绿灯

脚踝粗的人跟腱更健康



你可能觉得纤细的脚踝让腿部的线条更加完美，但研究发现，脚踝粗的人平衡感好，走路更稳，不易摔倒。脚踝看着粗，是因为皮下有柔软的脂肪组织，表明跟腱更健康，脚部及下肢结构完好，更有助于保持身体平衡，走路更加稳健。

过敏药最好晚上吃



吃过抗过敏药的人都知道，服药后常常会犯困。多数抗过敏药，在服后1-3小时起效，8-12小时后获得最大效应。如果在睡前服药，不仅能促进入睡，而且能在第二天早晨发挥最佳药效，到了下午药力已经减弱，副作用也会减轻。另外也可以换药，但要注意不能太急或者换药超过2种。

红灯

吃完烧烤最好换件衣服



很多人都知道，烤肉会产生致癌物。一项研究发现，吃了烧烤食物后，摄入的多环芳烃最多，其次是皮肤吸收，最后是肺部吸入。烟雾中包含的油类物质使皮肤吸收的多环芳烃增多，衣服虽然有一定遮蔽作用，但一旦沾上油烟味，皮肤就会吸收更多多环芳烃。因此，建议大家吃完烧烤后应尽快清洗衣服。

麦粒肿不要挤



麦粒肿是一种睑腺炎，俗称针眼，以眼部局部红肿、疼痛、有硬结及黄色脓点为主要表现。主要是因为细菌感染眼皮里面的腺体，引起急性化脓性炎症。在早期，麦粒肿有红、肿、热、痛等炎症反应。可使用消炎眼药水、眼药膏等治疗。要提醒的是，麦粒肿千万不要用手去挤。

城管开放日

·广告·

中国社会科学院大学师生走进房山城管

3月22日上午，房山区城管执法局迎来了一批特殊的朋友，他们是来自中国社会科学院大学的大四学生。在未来的一个月时间里，他们将跟随城管队员们深入街巷开展实习体验，亲身感受城市治理工作。

实习工作见面会上，房山区城管执法局对中国社会科学院大学政府管理学院实习生的到来表示热烈欢迎，并介绍了单位基本情况以及各科室分工情况。随后，各科室负责人对具体工作内容和工作要求进行了介绍，并表示将帮助实习生尽快适应工作岗位。

中国社科院大学政府管理学院老师对学校、学院和实习同学的基本情况进行了简要介绍，并对区城管局的大力支持

表示感谢，同时督促同学们要认真工作，理论联系实际，将全身心投入到实习工作中去，争取把专业理论知识应用到工作实践中去。

接下来，房山区城管执法局还将与中国社科院大学搭建大学生实践交流基地，定期开展城管开放日活动，让大学生们亲身体验城管工作、了解城管工作，为城管工作建言献策，创造更加丰富的实践、交流机会。同时，城管开放日的开展也为房山城管注入了新鲜血液，有利于建立与高校合作机制，形成学术科研、社会治理、综合实践为一体的多元合作局面，促进城管工作公开化、制度化、科学化。

(李安琦)

换季皮肤过敏做好这四点

随着季节的变化，温度和空气湿度的变化，皮肤可能会暂时难以适应。体内激素水平的微妙变化也会影响皮肤的新陈代谢，导致抵抗内外刺激的能力减弱，从而引发脸红、发热、发痒等一系列皮肤问题。换季皮肤过敏怎么办？做好以下四点：

保持皮肤湿润 敏感的皮肤比较干燥，保持皮肤湿润是最重要的。要选择专门为敏感肌肤设计的水分保湿产品，洗脸用品也要选择滋润效果好的清洁产品。不要选择碱性产品，清洗也不要太频繁。

不要频繁敷面膜 敏感皮肤不要太多敷面膜，一周涂两三

次就够了。面膜一般起到软化角质层的作用，但使用面膜过于频繁，皮肤会变得更薄，皮肤抵抗力会减弱，严重的还会出现严重的过敏现象。

注意防晒，避免暴露 一定要注意防晒。很多人认为只有在炎热的夏天才需要防晒，事实并非如此。紫外线会刺激人的皮肤，造成皮肤损伤，春季也要注意皮肤的防晒。

食物要清淡 饮食要遵循清淡的原则，很多皮肤问题的原因是吃太多油腻的食物而引起的。多吃蔬菜、水果、杂粮，少吃油腻食物。

(杜晶)

