



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

各论：中医养生的方法和应用

第九章 睡眠养生

主讲：朱欣佚

东南大学医学院

东南大学附属中大医院

2014年9月第8版



东南大学MOOC

第一讲 认识睡眠



睡眠的层次

- 睡不着
- 睡得着
- 睡得好



睡眠的作用

- 消除疲劳
- 保护大脑
- 增强免疫
- 促进发育
- 利于美容



什么是健康的睡眠

- 30分钟内入睡；睡眠深沉，呼吸深长无打鼾，夜间不易惊醒；起夜少，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境；早晨起床后精神好；白天头脑清晰，工作效率高，不困乏。（WHO）



中医是如何认识睡眠的？

- 阳入于阴则寐



东南大学MOOC

第二讲 如何睡好



如何睡得好

- 睡前
- 睡中
- 觉后



睡前的准备

- 静心
- 松体
- 卧室
- 卧具



睡前的准备——静心

- 睡眠先睡心，后睡眼。



睡前的准备——松体

- 沐浴
- 泡脚
- 按摩



睡前的准备——卧室

- 相对宽敞、避光、避风、隔音。



睡前的准备——卧具

- 床
- 枕
- 被褥
- 睡衣



睡中的要求

- 卧向
- 姿势
- 冷热



睡中的要求——卧向

- “凡人卧，春夏向东，秋冬向西”
- “寝恒东首，谓顺生气而卧也”
- “首勿北卧，谓避阴气”



睡中的要求——姿势

- “卧如弓”
- “卧为右侧”



睡中的要求——冷热

- “头冷足(腹)暖”



觉后伸展





东南大学MOOC

第三讲

睡眠的要求和助眠的方法



睡眠的时间

- 春夏：迟睡早起
- 秋：早睡早起
- 冬：早睡迟起



睡眠的禁忌

- 睡前：忌恼怒、饥饱；
- 睡中：忌吹风、头向火炉、蒙头张口、多言哼唱；
- 醒后：忌恋床不起、嗔恚。



助眠的方法

- 方法：操纵
- 药枕：菊花、蚕砂、灯芯草、绿豆等
- 食物：牛奶、鸡蛋、莲子、百合。（少吃刺激性的食物更重要，喝酒？）
- 按摩：搓涌泉
- 药膳：酸枣仁粥