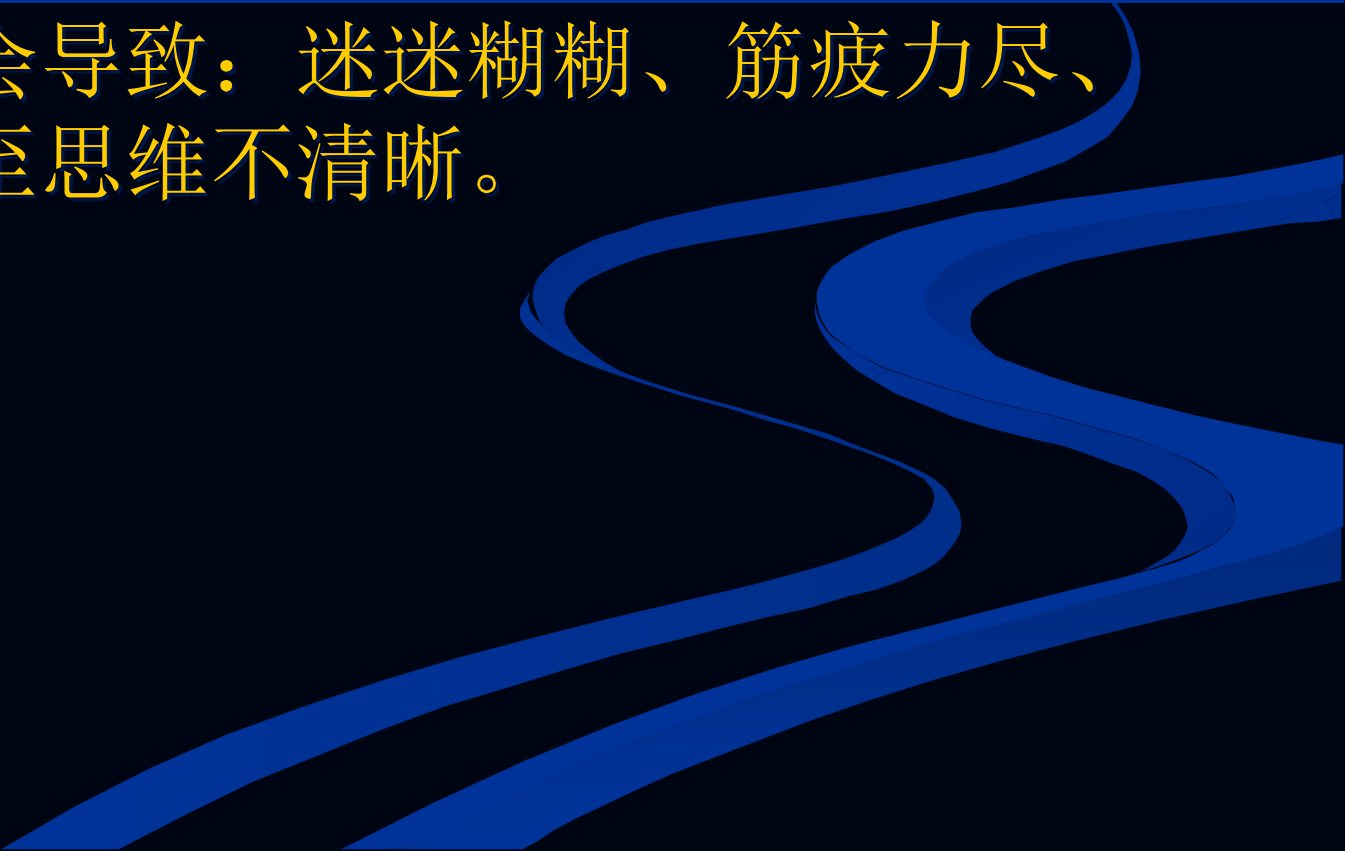




# 睡眠的规则

- 睡眠是养生的第一大补
  - 是人体细胞休养生息、推陈出新的时间
  - 睡眠不好会导致：迷迷糊糊、筋疲力尽、易怒、甚至思维不清晰。
- 

养生之诀  
当以睡眠为先  
睡能还精  
睡能养气  
睡能健脾益胃  
睡能坚骨强筋



李渔(清)

(1) 晚上 9~11 时为免疫系统(淋巴)排毒时间，此段时间应安静或听音乐。

(2) 晚间 11~凌晨 1 时，肝的排毒时间，需在熟睡中进行。

(3) 凌晨 1~3 时，胆的排毒时间，需在熟睡中进行。

(4) 凌晨 3~5 时，肺的排毒时间。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈，因排毒动作已走到肺；不应服用止咳药。

(5) 半夜~凌晨 4 时为脊椎造血时段，必须熟睡，不宜熬夜，以免抑制废积物的排除。

(6) 凌晨 5~7 时，大肠的排毒时间，应上厕所排便。

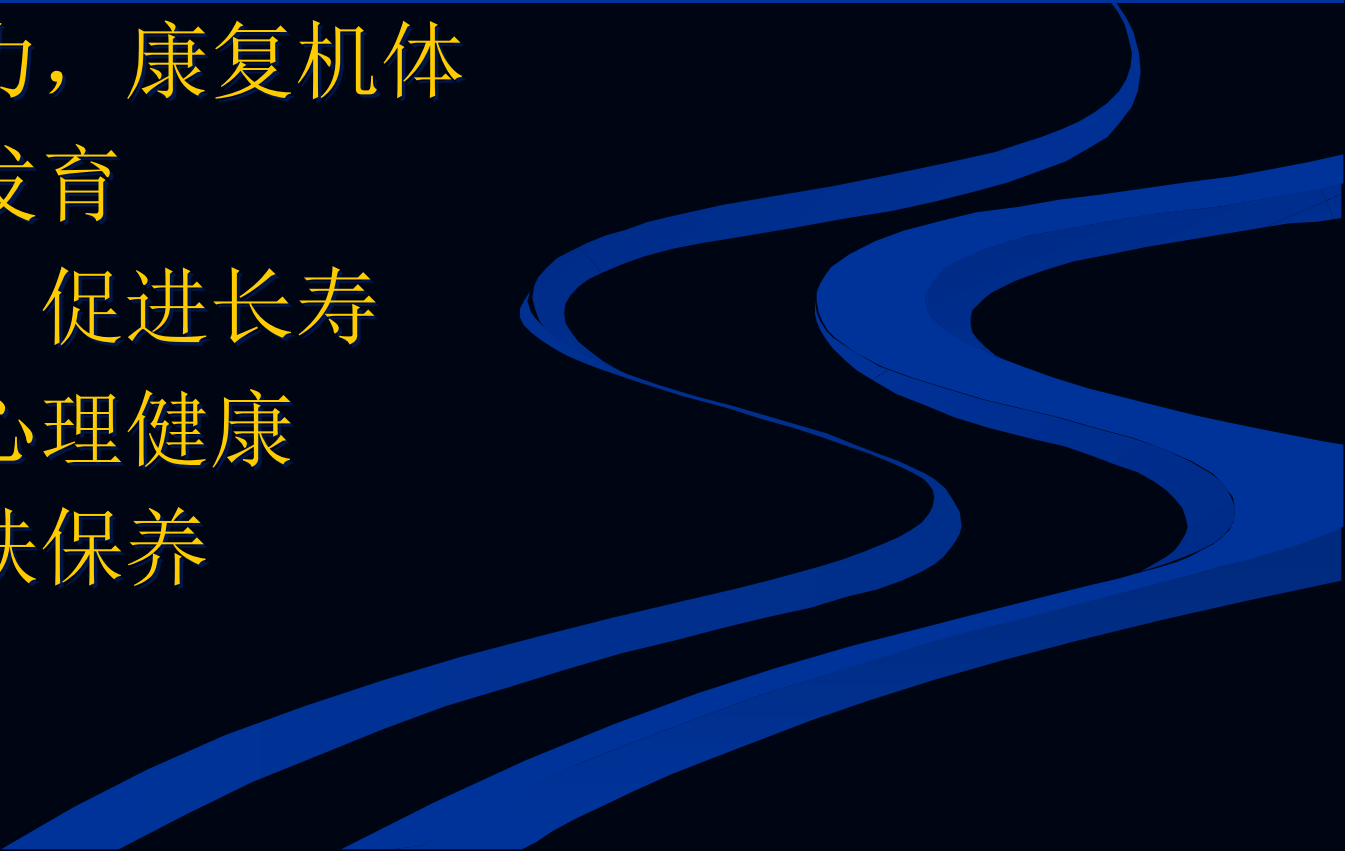
(7) 凌晨 7~9 时，小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐。疗病者最好早吃，在 6 时半前；养生者在 7 时半前。不吃早餐者应改变习惯，即使拖到早上九十点钟吃都比不吃好。



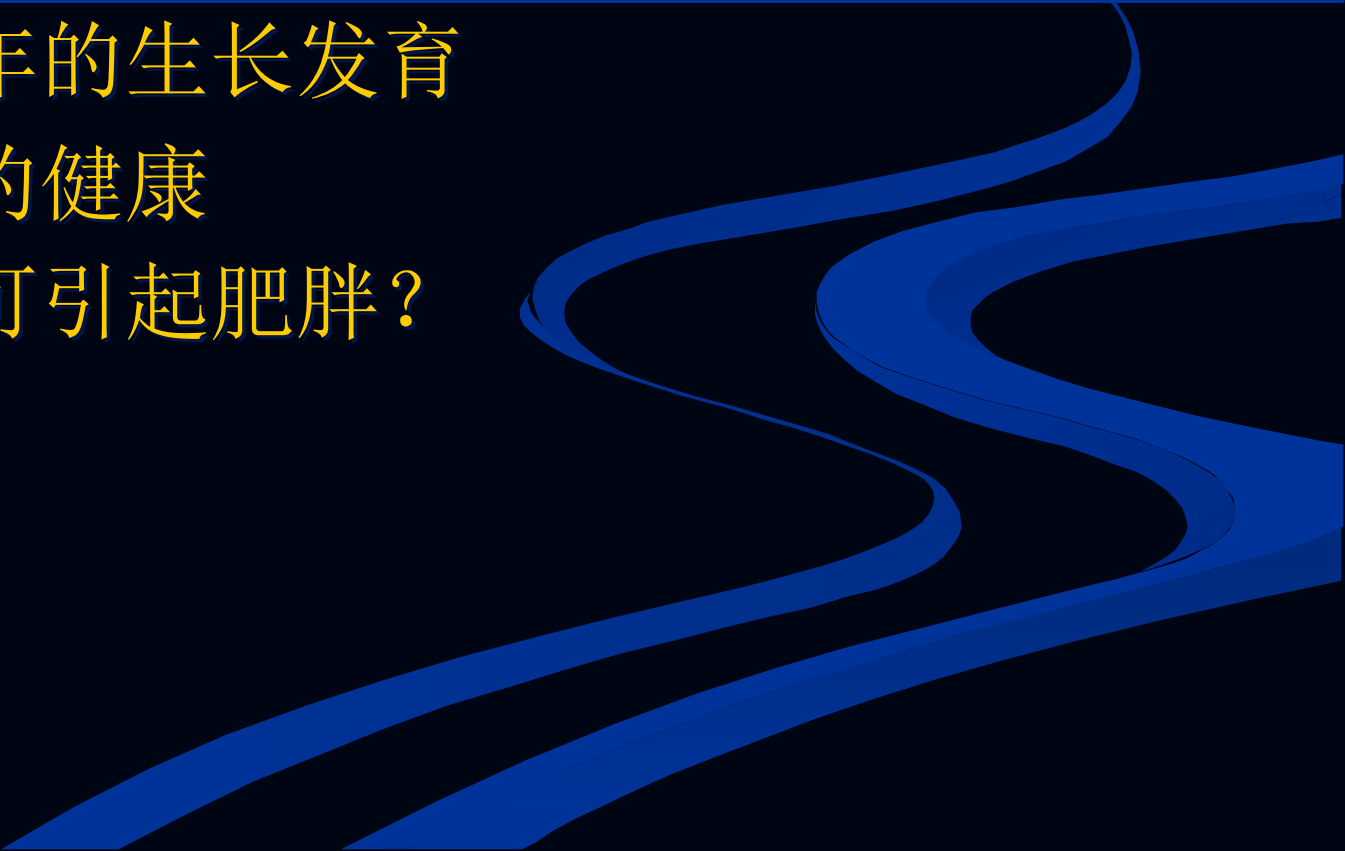
生院方称之前未有投诉

北京市教委建议非京籍高考生回原

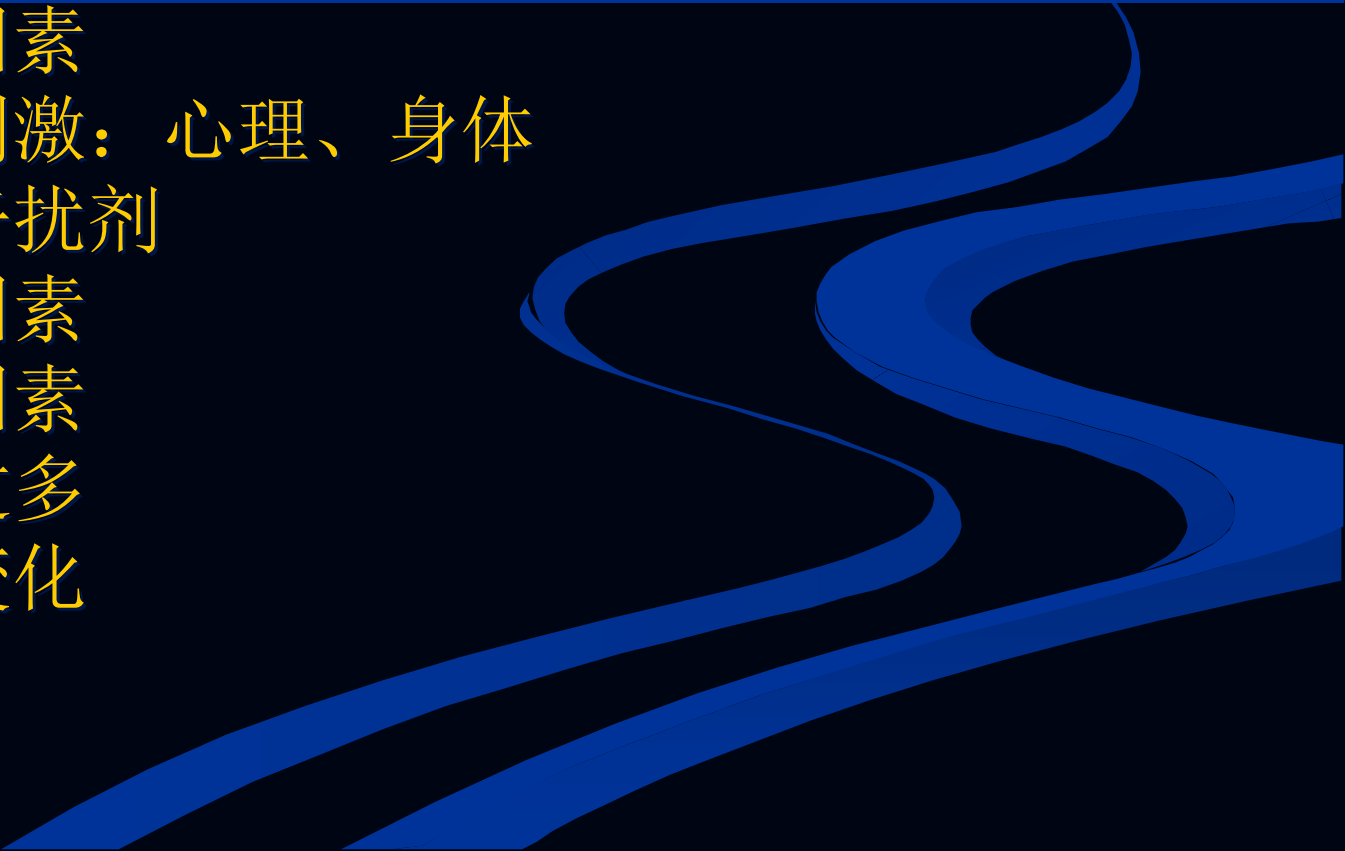
# 优质睡眠的功效

- 消除疲劳，恢复体力
  - 保护大脑，恢复精力
  - 增强免疫力，康复机体
  - 促进生长发育
  - 延缓衰老，促进长寿
  - 保护人的心理健康
  - 有利于皮肤保养
- 

# 睡眠不足危害大

- 导致疾病发生
  - 影响大脑的创造性思维
  - 影响青少年的生长发育
  - 影响皮肤的健康
  - 睡眠不足可引起肥胖？
- 

# 影响睡眠的因素

- 生物钟的干扰
  - 轮班
  - 时差和无规律的就寝时间
  - 身体因素
  - 过度刺激：心理、身体
  - 化学干扰剂
  - 心理因素
  - 外在因素
  - 喝水过多
  - 温度变化
  - 光
- 



# 睡眠中常见问题

- 打呼噜
  - 磨牙
  - 盗汗
  - 梦
  - 梦游
  - 梦魇
- 

# 为什么打呼噜

- 上呼吸道狭窄或者堵塞
- 肥胖
- 内分泌紊乱
- 喝酒、使用肌肉松弛剂或镇静剂以及抽烟
- 老年期组织松弛，肌肉张力减退，导致咽喉壁松弛、塌陷

# 打呼噜的危害

- 目前大多数人认为打呼噜是司空见惯的，而不以为然，还有人把打呼噜看成是睡得香的表现。其实打呼噜是健康的大敌，它不仅可导致打呼噜者白天嗜睡、疲惫，而且可能导致某些呼吸系统疾病和高血压、冠心病、脑血管意外等心血管疾病的发生。由于打呼噜使睡眠呼吸反复暂停，造成大脑、血液严重缺氧，形成低血氧症，而诱发高血压、心率失常、心肌梗死、心绞痛。夜间呼吸暂停时间超过120秒钟容易在凌晨发生猝死。

# 打呼噜的治疗

- 改善呼吸道通畅程度
- 调整睡眠姿势，尽量采用侧卧
- 睡前尽量不饮酒，不喝浓茶、咖啡，也不服用某些药物
- 吸烟者打呼噜应立即戒烟
- 减肥

# 磨牙原因

- 精神过度兴奋紧张可引起磨牙、肠道寄生虫也能引起磨牙、儿童换牙期牙齿发育不良引起牙齿的咬合障碍、慢性牙周炎、精神运动性癫痫、癔病，或做梦吃东西等均可以造成夜间磨牙

# 如何防治夜间磨牙

- 选用合谷、大椎、颊车等穴位做针刺治疗
- 消除紧张情绪，解除不必要的顾虑，心胸开阔，合理安排工作
- 必要的时候在医生指导下少量服用安定药物
- 养成良好的生活习惯，起居有规律，晚饭不要吃得太饱，睡觉前不做剧烈运动
- 注意饮食卫生，治疗肠道寄生虫
- 牙列颌垫或叫牙垫

# 盗汗

- 阴虚或阳火盛、肝热等病
- 肺结核、慢性白血病、放线菌病等较为严重的病都可能引起盗汗

# 梦

- 梦是睡眠中出现的一种正常的生理现象，是人脑皮层某些部位仍存有一定的兴奋活动，当外界或体内的弱刺激到达中枢，与这些部位发生联系时，就发生了梦。而梦的内容常与梦者当前或以往所关注的事物有关，即所谓“日有所思，夜有所梦”。但是到了梦中，生活印象常常变得错乱不清，所以梦的内容一般总是呈现着混乱和虚幻的状态，以想象或虚幻的形式表现出来。科学研究表明，不论你愿意不愿意，知道还是不知道，每人每夜都要做4—5次梦，加起来约2个小时，即一夜睡眠要有五分之一的的时间处于做梦阶段。人的一生中，做梦的时间加起来有6年之多。只有生命停止了，思维活动不存在了，梦才不会再出现。



- 预言性梦境
  - 噩梦
  - 以平常心对待梦境
  - 睡前少思
- 

# 梦游症

- 梦游症多发生于生长发育期的6-12岁的男孩，是一种与睡眠有关的脑功能障碍。在正常情况下，在眼球快速运动阶段的睡眠中，大脑会传递行动指令给肌肉运动系统，如梦见火灾，大脑就命令双脚拼命地快跑。但人还有一种阻断机制，能在睡眠时不让信号传递到肌肉运动系统而使人能安稳地睡在床上。但若这种机制失调，人就会有行动，出现梦游现象。梦游者的躯体方面是睡着的，而感官方由却是部分睡着；大脑皮层广泛处于抑制状态，但还有孤立的兴奋灶。

- 也有少数儿童由于脑部感染、外伤或罹患癫痫、瘰症时，也可能发生梦游现象，这要请医生加以鉴别。成年人发生梦游，多与患精神分裂症、神经官能症有关。

# 梦魇

- 俗称鬼压床，指睡梦中惊叫或幻觉有重物压身，不能举动，欲呼不出，恐惧万分，胸闷如窒息状，是一种常见临床症状。其发生与体质虚弱、疲劳过度、贫血、血压偏低以及抑郁、生气、发怒等情志因素有关。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/14524322214011124>