

2012年中医执业医师考试辅导：中医教你如何睡得更好 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656329.htm

中医有“不通则痛”之说，良好的睡眠姿势，保证周身气道通达，血络顺畅，可以调气养神，濡养脉络，消除疲劳，滋养精神。中医有“不通则痛”之说，良好的睡眠姿势，保证周身气道通达，血络顺畅，可以调气养神，濡养脉络，消除疲劳，滋养精神。“坐如钟、站如松、卧如佛……”我们的先人对于睡姿一直是有讲究的。如果你喜欢仰面朝天睡……睡姿素描：采用这种睡姿的人通常非常疲倦，或者有醉酒等情况，在仰卧状态便很快进入了深层睡眠。这时，睡眠者的两手会不自觉地放到胸前。中医护花：睡眠中，面孔中开窍的部位多朝上，而气与津液走势下行。比如：熟睡时，由于脸孔朝上，因舌根下坠或口水流入气管容易造成打呼或呛咳，甚至引发气滞而猝死，非常不利于肺部气血的运行，从而影响到肺的功能，所以睡觉的时候要翻身，更换睡眠姿势。如果你喜欢趴着睡……睡姿素描：趴着睡好像婴儿，这对于睡眠中好流口水的人倒是个挺不错的姿势。但是，如果你的胸部被平压在床榻上，胸部憋闷的情况就有可能发生。中医护花：趴着睡最大弊端是对心脏构成压迫。如果时间过久，或者由于肥胖等原因胸部压迫过重，就有可能影响到周身气血的运行，出现心脏不适、呼吸困难等情况。中医说心衰是由于气不足引起的，所以在睡眠中首先应该保证你有一个良好的呼吸状态。趴着睡如果感到有憋闷的情况，睡觉时可以采取高枕位，保证心脏气血顺畅。如果你喜欢蜷着身子睡……睡姿素描：蜷缩着身子睡觉

可不是一个好姿态，不仅像个小虾米，而且对你的背部和颈部也会带来伤害。中医护花：据医学调查显示：每5名国人当中，就有一个人曾在过去6个月内患有背痛及颈痛的问题。而睡姿不良是导致背痛或颈痛的主要原因。人的背部在伸直时，感觉最舒服，中医认为，血脉不畅就会有虚症产生。所以不论是坐着、站着，甚至是躺着时，都应该把姿势调整到最舒服的程度，不要老是曲着腰。对于长达7、8个小时睡眠而言也应该让周身舒展而眠。如果你喜欢枕臂而眠……

睡姿素描：这是一个很不自觉的睡眠姿势，你可能睡前枕着手臂想事，但在不知不觉中睡着了。一觉醒来，只觉得胳膊已经不是自己的胳膊，从肩头到手指都不听使唤了。中医护花：枕着手臂入睡，一睡就是几个小时一动不动，这会直接使人上臂的桡神经受到压迫性伤害，导致前臂、手腕、手指麻痹。这正是中医“通则不痛，不通则痛”的道理。睡眠中，我们的气血与呼吸都逐渐进入一个平稳和规律的状态，在沉睡中，肢体有气血阻滞的情况因为不觉察而无法调节，便很快进入了麻痹期。所以不要养成将手臂枕到脑后的习惯。如果你喜欢完全侧身睡……

睡姿素描：完全侧身睡是压住了半边身子，如果你将一侧的胳膊和腿都压住了，开始时并不觉得，但当它成为一种习惯性睡眠姿势的时候，就会出现气血淤滞的问题。中医护花：有关专家调查了2000例脑梗塞病人，发现95%以上的病人有着完全侧身睡、压住半边身子的习惯。这样的睡姿在本身已有动脉硬化的基础上，加重了血流障碍，特别是颈部血流速度减慢，容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集而形成血栓。为消除这一隐患还是改为时不时仰卧，时不时半侧卧较为妥当。推荐金牌睡姿“半侧卧”《千金要方》

道林养性》说：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”是主张以侧卧为宜。但其“侧卧”之说，是指“半侧卧”，保证了周身部位的放松、气血的顺畅、脏腑的通达的“半侧卧”之说。人在睡眠中的姿势不可能一成不变，一夜之间，总得翻几次身，以求得舒适的体位，其实无论怎样的睡眠POSE，放松身心，舒适而眠就好。 小编推荐：[#0000ff>中医执业医师：脏与脏的关系](#) [#0000ff>中医执业医师：几种常见病症](#) [#0000ff>中医执业医师：中医是怎样看舌识病](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com