



【養生靠睡眠】中醫師拆解最佳睡眠時間，11點前睡覺對身體最好？

中醫養生

Amanda @ Medical Inspire

Jul 10, 2018



🔥3,857

讚 10 人說這個讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

病人常會問：「醫師，我甚麼時間睡覺對身體最好？」「醫師，我甚麼時間做運動最有效益？」其實這種養生的理念早在二千多年前已在中國傳統醫學典籍上出現。中國現存最早的醫學著作《黃帝內經》指出，養生不僅要符合一年四季的變化，更要符合十二時辰的規律。古時的人用十二地支把一日分為亥子丑

寅卯辰巳午未申酉戌，共12個時辰。那到底我們在甚麼時候作息才是最好的呢？Medical Inspire就請來了註冊中醫師陳可昕來拆解睡眠的問題。



Photo from Google

最適合的睡眠時間為晚上9-11時

陳醫師表示，最佳的睡眠時間應該在亥時後，即晚上9時後。可是，如果在11時後才睡覺，膽氣被傷，不止頭痛，更可見各種中醫類的膽病。而且，肝膽為表裡，膽傷肝亦不好。中醫認為人的睡眠與壽命有很直接關係，睡覺就是在養陽氣。《黃帝內經》內一句「凡十一臟取決於膽也」，意思是取決於膽的生發，膽氣生發起來，全身氣血才能隨之而起。而膽經運作是由晚上11時至次日凌晨1時（子時），這時間應已經熟睡，好讓身體休息及修復。

現代人生活忙碌，很多時候這個時間都未必願意睡覺，顧及「追韓劇」、打機或玩手機，但這時段正是陽氣開始生發，如果我們不讓身體休息，身體就會發出信息去補充或提升能量，這就是為何人們喜愛食宵夜。所以應盡量提早上床，不應在這個時候才睡，亦不建議熬夜，否則會致膽火上逆，引發失眠、頭痛、憂愁易思等多種神經症狀。



Photo from Google

VectorStock.com/15071732

凌晨1時後入睡有損肝部運作

陳醫師又指，肝主疏泄，過子時不睡，可引起肝疏泄不利。久之肝氣鬱結，可見易怒，眼紅眼痛，耳鳴耳聾，頭痛頭暈，肋脹痛，月經前及經時乳房痛，月經不調，經行腹痛等。嚴重者可見精神病，例如抑郁症、精神分裂症、強迫症和躁狂症等。本身睡眠時血藏回肝去，但若沒有睡覺，會致肝藏血不利，面呈青或萎黃色，視力模糊、老花、畏光迎風流淚等，嚴重可見青光眼、白內障等。另外，也會致筋緊痛，麻痺，筋屈伸困難等。所以，適當的睡眠對人體運作非常重要。



Photo from Google

更多有關中醫養生之道：

【湯水小知識】中醫師推介夏天必備湯水，冬瓜茯苓煲水有效去濕消水腫。

Text by Medical Inspire

Subscribe to Medical Inspire Telegram for instant news and information :

<http://bit.ly/2sm3Zve>

Subscribe to Medical Inspire Youtube channel for professional medical information :

<http://bit.ly/2Fd1JPu>

讚

10 人說這個讚。趕快[註冊](#)來看看朋友對哪些內容按讚。

中醫

中醫師Audrey

睡眠

養生

【湯水小知識】中醫師推介夏天必備湯水，冬瓜茯苓煲水有效去濕消水腫。