



- 拥有广州中医药大学学士学位
- 拥有新加坡中医学院高级文凭
- 拥有新加坡国立大学中文学硕士学位

## Dr Choo Chee Lin

注册中医师兼针灸师（来自新加坡长乐中医养生诊所）

# 深度睡眠，良好排毒：中医视角

睡眠对保持健康至关重要，人的一生中约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。根据传统中医理论，睡眠不佳可能是“亚健康”状态的信号，表明身体可能出现早期失衡的迹象。

### 阴阳在睡眠中的作用

在中医中，阴阳的概念用太极图象征，代表宇宙的基本平衡，包括人体内的平衡。白天（阳）代表活动，而夜晚（阴）代表休息。当阳气进入阴气时，就会进入睡眠状态，从而让身体得到休息、修复和排毒，维持整体活力。

### 神、魂和魄：精神与身体的联系

人体内的阳气表现为“神”，即精神或灵魂，根植于体或血等阴性物质中。当神保持平衡时，身体健康；一旦失衡，就可能出现疾病或睡眠障碍。神还分为“魂”和“魄”两部分：魂（阳）掌管情绪和智力，而魄（阴）与感官体验和本能相关。睡眠时，魂和魄和谐共处，魄帮助身体处理经历并维持安稳的休息。

### 睡眠对肝脏的影响

在中医中，肝脏与睡眠的关系尤为重要。夜晚时，血液回流到肝脏，使其进行排毒并确保气的流通。健康的肝脏有助于早晨起床时的精力充沛；而当肝脏运作不佳时，往往伴随睡眠不佳和精力不足的情况。

### 魄与身体健康的关系

“七魄”居于肺中，掌管感官功能和免疫健康，在睡眠中起到清除有害物质的重要作用。这个过程帮助身体维持清醒和平衡，使身体在休息与活动之间取得和谐。

### 中医提升睡眠质量的建议

在中医中，每个器官在特定时间运作最佳。理想的入睡时间是晚上9点至11点，这与三焦经相应，有助于褪黑素的分泌和细胞健康。在晚上11点至凌晨3点之间，肝胆负责解毒，而凌晨3点至7点之间则是肺与大肠的活跃时间，有助于免疫健康。

右侧卧睡有助于促进血液循环和肝脏功能，而对潮热症状的人来说，左侧卧睡可能更有助于散热。优质睡眠对保持健康和平衡至关重要。

