

什么样的睡姿最好

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168190160015654.html>

范文网，为你加油喝彩！

在未来的英文-8的乘法口诀



2023年4月19日发(作者：游泳馆)什么样的睡眠姿势最养生？

现代医学研究表明，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补偿回来，为次日活动储备新的能量。良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、纹身花 物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等能得到休整，促使身体组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，这对养生至关重要。人在熟睡的状态

下，有助于元气的恢复、积蓄。体内也会发生一系列有利于生理、生化的变化，这便是美美地睡个好觉后，感到神采奕奕，精力充沛的道理。

俗话说“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”因此，睡觉质量好坏与人体健康有很大的关系。通俗来讲，睡觉是人修养生息、养精蓄锐的过程，是收藏、吸收能量的过程；白天工作、学习则是消耗能量的过程。

越南特色美食
那么怎么睡觉最养生呢？

1、睡眠的姿势

睡眠姿势不外乎俯卧、仰卧、侧卧这几种。由于各人的习惯不同，有人喜欢侧卧，有人喜欢仰卧等。

从睡眠卫生的要求来说，以双腿变屈朝右侧卧的睡姿势最合适。这样，使全身肌肉松弛，有利于肌肉组织休息、消除疲劳；心脏在胸腔内位置偏左，右侧睡心脏受压少，可减轻其负担，有利于排血；胃通向十二指肠以及小肠通向大肠的口都向右侧开，有利于胃肠道内容物的顺利运行；肝脏位于右上腹部，右侧卧时它处于低位，因此供应肝脏的血多，有利于对食物的消化，体内营养物质的代谢及药物的解毒，以及肝组织本身的健康等。

从生理学观点看，右侧卧是比较科学的。右侧卧时，右肺空气吸入量占全肺的59%，右肺循环血量占全肺的68%(由于重力作用，下肺的肺血流量肯定多)。而左侧卧时，左肺的上述两项指标相应为38%和57%。空气吸入量所占百分比与血流量所占百分比相比，右侧卧时较为接近(相差9%)，左侧卧时相差较大(相差11%)，而人体需要的氧经气体交换后是靠血液来运输的，由此看右侧卧优于左侧卧。另

外心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左，左侧卧时心脏易受挤压，易增加心脏负担，正常人侧卧时以右侧为合理。但侧卧要注意睡的枕头不宜太低，否则会使颈部感到不适。

侧卧时，双腿微屈，全身易于放松，有利于解除疲劳，尤其是采取右侧卧位时，既不致于对心脏产生压迫，同时也有利于胃内食物向肠内输送，是最佳的睡眠姿势。古代养生学家也是主张睡眠时以侧卧为宜。如《千金要方道林养性》中指出：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”正是由于侧卧位睡时将躯体侧弯成“弓”形睡的更安稳，更有利于健康，所以有“卧如弓”之谓。身睡如弓效果最好。“睡如弓”能够减少地心对人体的作用力，让人感觉轻松舒适。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。向右侧卧最好。睡觉时爱打鼾的人也适合侧卧位睡姿，因为打鼾时容易出现呼吸暂停，如果采用仰卧的姿势，小舌头会后坠，很容易引起气道塌陷，从而导致气道流通不畅，加重打鼾症状。

“龟息眠”是一种非常好的睡眠姿势。

“龟息眠”：侧卧，睡觉时上身略微含胸，右腿微弯在下，左腿蜷曲在上，膝盖搭在床上。高度以舒适为度；右肘屈成钝角，掌心向上置于胸前，左臂自然置于身侧，掌心朝下。龟息眠的方式也很有讲究，睡觉前一定要心静意定，口微闭，舌头在上下牙龈外徐徐搅动，待津液满口后，先缓缓吸一口气，再缓缓深呼气，将气吐尽，全身也随之而极度放松，渐渐平静下来，呼吸也会变得均匀。这种睡眠方法

对于有高血压、失眠以及男女生殖系统疾病的患者效果较好，并且对防治盆腔淤血也有较好的帮助。需要指出的是，龟息眠对枕头的高度有一定的要求，枕高最好约3寸(12厘米)，过高过低都不好。

大多数人喜欢仰卧，睡姿象一个大字形，这种姿势对血液循环有利，同样符合睡眠卫生。仰卧是常见的睡卧姿势，仰卧可以自由伸展，体内的各个器官也较为舒适，仰卧式睡眠对婴孩来说，好处线条人是对后脑勺以及面部五官的塑形有良好的帮助。就成人来说，约有1/5的人习惯仰卧式睡眠。这种睡眠姿势对关节炎、关节疼痛有缓解作用，对男性生殖系统健康也有促进作用。但是肥胖的人和有心肺疾病的人不宜选用这种睡姿。因为肥胖的人睡眠过程中舌根容易后坠，堵塞后鼻孔和呼吸道，可以出现或加重打鼾症状，并可能出现睡眠呼吸暂停。另外，这种仰卧的睡姿，不利于完全打开呼吸道，对患有心肺疾病的人来说，会引起血氧严重不足，加重原有疾病，甚至在原有疾病基础上诱发心肺疾病急性发作。

俯卧的人较少，一般不提倡这种睡姿，因为俯卧时压迫胸部，影响呼吸，使心肺工作量增加，故俯卧不利于健康。

实际上，人们在整夜的睡眠过程中，不可能固定在一个姿势，到一定时候就自行翻身或改变四肢的位置，以求得舒适的体位。人在睡眠过程中，只要能迅速入睡，没有不舒服的感觉，掌握一个卧位就可以了，不必太拘泥。

2、睡觉时枕头的高度和床垫的硬度要合适，以维持颈椎、脊柱正常的生理曲度。

挑选床垫要注意贴身、透气、环保。贴身性是判断一款床垫硬度是否是否适，能否维持脊柱正常的生理曲度需求。考虑透气性是因为睡眠过程中会产生湿热的空气，床垫的透气性不好，湿热空气不易挥发，容易滋生螨虫、细菌等，造成对人体的伤害，环保问题德育计划主要是看材料是否符合相关的规定。

太过坚硬的床垫其实不能适应人体曲线的需要，太硬的床垫人躺在上面只是头、背、臀、脚跟这四个点承受压力，会使腰部悬空，无法很好地承托腰椎，必须靠腰背肌肉支撑脊柱，这样脊柱就一直处于僵挺紧张状态，一整晚下来脊柱和腰背肌肉都得不到放松。睡这样的床垫时间长了会对肌肉和脊柱造成严重负担，损害健康。那床垫是不是越软越好？也不是，太软的床垫，人一躺下去全身就会凹陷下去，改变了人体正常的脊柱弧度，导致脊椎弯曲或扭曲，使相关肌肉、韧带被绷紧，长时间得不到充分的放松和休息，从而出现腰酸腿痛的感觉。

其实，能够使人感到舒适的床垫主要有两个标准：一是人无论处于哪种睡眠姿势，脊柱都能保持平直舒展；二是人躺在床上，全身能够得到充分放松。

枕头过硬、过软、过高、过矮都会影响睡眠，对颈椎产生危害。合适的枕头高度应当满足：仰卧时，能支撑头和颈椎，以维持颈椎正常的生理曲度；侧卧时与肩等高，并且应呈弧形将颈部支撑住。由于睡眠时，人是要时常变换姿势的，仰卧时需要枕头矮，侧卧时需要枕头高一些，符合这种要求的枕头着实难做。可以自己做个荞麦皮或糠

皮枕头，可随财务助理的工作内容头的转动而像沙子一样流动，以便调节枕头的高度。枕头的透气性要好，对睡眠和头部皮肤都有好处。

那么，枕头多高才合适呢？这要因人而异，与每个人的胖瘦、肩的宽窄、脖子的长短、睡眠的姿势等都有关系。过高的枕头容易将颈部睡成反张，过低则支撑作用差，颈部得不到休息和恢复。

参见下图：

：

用什么样的姿势睡眠，不仅是一个习惯问题，更应该因人而异，因病而异。这也是科学睡眠的一个重要的组成部分，是维护健康不可或缺的重要手段。实际上，人们在整夜的睡眠过程中，不可能固定在一个姿势，到一定时候就自行翻身或改变四肢的位置，以求得舒适的体位。人在睡眠过程中，只要能迅速入睡，没有不舒服的感觉，选择一个卧位就可以了，不必太拘泥。

3、睡觉时间

最佳睡觉时间应该是亥时(21-23点)至寅时(3-5点)末，也就是在晚上21点睡下，早晨5点起床。亥时三焦经旺，三焦通百脉，此时进入睡眠状态，百脉可修养生息，可使人一生身无大疾。可惜现代人很少能够做到，所以大街上脸色红润的人越来越少。女性若想长久保持睡颜姣好，就应早睡早起。

地球上的规律是：日出而作，日落而息。万物在白天的时候活动，夜晚的时候潜藏，这是自然规律，人应该顺应自然界的规律，就会比较健康，否则，自然的规律就会反作用于人体。长期频繁过度的夜生活，扰乱了人体正常的生理规律，给健康带来潜在威胁，从而出现各种病症。人要顺应自然的规律，跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡，养成早睡早起的生活习惯，不要跟太阳对着干。晚上11点至凌晨3点，是最佳的睡眠时间，这是高质量睡眠的秘诀。经常睡眠好的人会容光焕发，面色红润，这就是其中的奥妙。

每天的21~23点为亥时，三焦经最旺，“三焦通百脉”；23~1点为子时，胆经最旺，凌晨1~3点为丑时，肝经最旺。《黄帝内经》讲“人卧则血归于肝”，而且肝养血、生血的最佳时间是21点到凌晨3点。人如果天天熬夜到1点多，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，人体脏腑得不到气血的补养，极易失衡而致病。晚上9点到凌晨3点是养护肝胆的最佳时间。人如果长期过子时不睡，就会伤肝、伤胆。

子时入睡最养阴。建议在每晚亥时（9点--11点）休息，子时（11点--1点）入睡。中医认为阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）。而子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量也最佳。

早晨最好5左右点起床，有助于生发阳气。

如果前一晚睡晚了，早5点前也要起，可以在白天增加一个午睡。因为人在寅时（3点 - 5点）肺经旺的时候起床，能够使肺气得以舒展，以顺应阳气的舒长，这样有助于养肺和顺应太阳的天势升起人体阳气，使人一天阳气充足。5点至7点是人体大肠经最旺的时候，人体需要把代谢的浊物排出体外。7点到9点人体胃经最旺，9点到11点脾经最旺，这时人的消化吸收运化的能力最好。所以，千万不要赖床。另外，早起能增加工作效益，俗话说：“三天早起，一天工”。

4、睡觉房间不宜过大、睡觉时不能吹凉风

卧室小能聚阳气。在选择居住房屋的朝向时，应尽量挑选南向的房屋居住，房屋的阳光不被前方楼宇遮挡，尽量避免阴冷潮湿的房间，利于关节健康。另外，对老年人来说，建议睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。

传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗，因为人睡着了身体表面会形成阳气保护层，夜间通风容易把阳气吹散。建议睡前冲凉，或提前开空调将卧室吹凉，但睡觉时要关上窗子，并穿睡衣。因为人在睡眠之中，气血流通缓慢，体温下降，人体会在表面形成一种阳气层，这种阳气内分泌怎么查层它使人叫“鬼魅不侵”，什么意思呢，阳气足的人，不做恶梦，就是这种阳气，占了上风。开空调，开风扇，情况就不一样了，开窗户，窗户走的是风，风入的是筋，如果开空调，也有风，风入筋，寒入骨，早上起来，身上发黄，脸发黄，脖子后面那条筋发硬，骨节酸痛，甚至有人就开始发烧，这就是风和寒侵入到了筋和骨头里的缘故，这也就是气受伤了。

睡觉时要特别注意腹秋收的喜悦部保暖，以保证气血运行正常、增强消化系统功能。建议最好穿睡衣入睡，这样不至于受寒。

5、吃饭太饱睡不好

吃饭太饱睡不好。晚饭吃得过饱，耗气就多，耗气就要动气，会

扰动阳气。晚上阳气不足，就可能导致消化不良，食物积存在胃内，郁久就化热，容易产生胃热，就会睡不好觉，影响睡眠质量。另外，晚餐过饱会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传向大脑，致使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。中老年人如果长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素630大量分泌，往往会造成胰岛素B细胞负担加重，进而衰竭，诱发糖尿病。

为了让你的身体更健康，要特别注意吃晚餐的方法：

晚餐吃少，定量为好，不暴饮暴食。

晚餐时间在7点之前最有益健康。

晚餐多吃素食，少吃荤食。

晚餐少吃高脂肪、高热量、高钙以及容易胀气的食物。

延伸阅读：

三阴交是一个大补穴，能补气补血

每天早晨含姜片出现三大奇迹

医疗保健操(有穴位图)

睡觉满足这四条，你将不变老

养生以睡眠为先，要有高质量的睡眠

睡眠养生最重要:晚上不睡耗伤阳气，早上不起封杀阳气

药补不如食补，食补不如睡补

医疗保健操教学（动作详解）

保持容颜美丽的方法

脾主运化、生气血，脾衰比肾虚更可怕

养生堂节目集锦

晚餐决定你的体重和寿命！

养生就是养阳气

患者篇

疗病篇

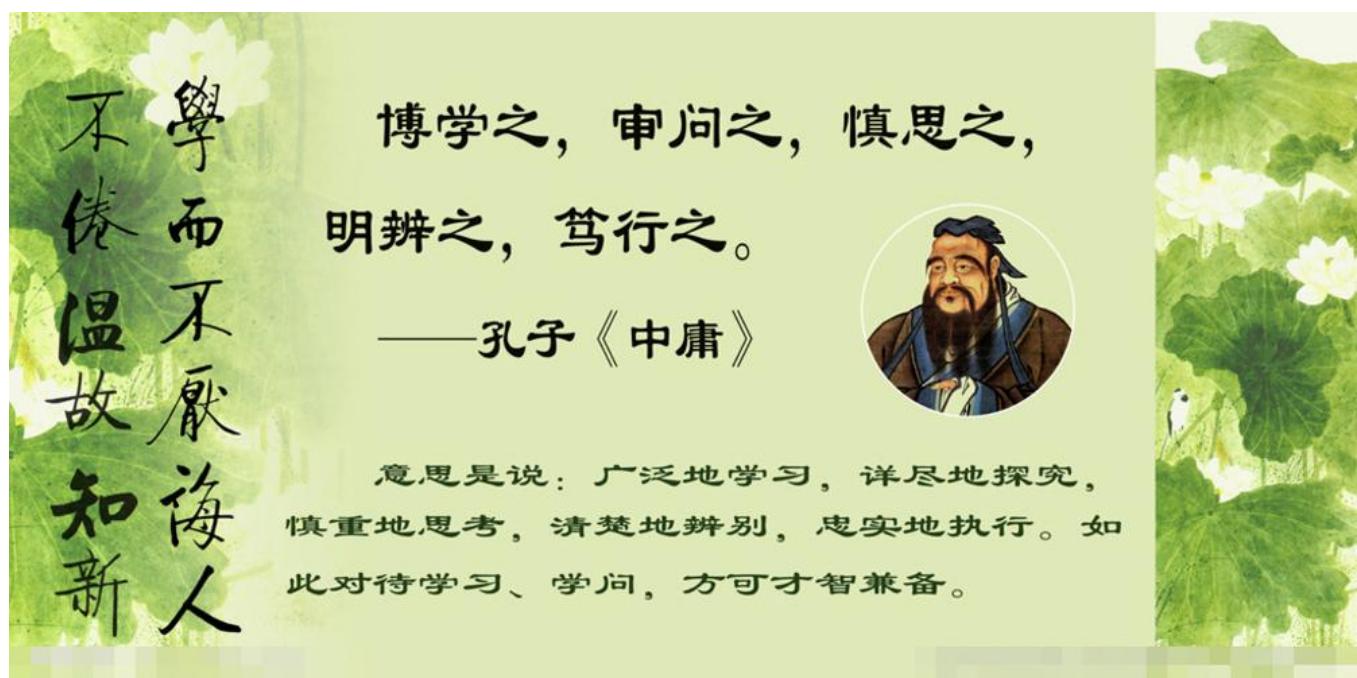
养生篇

元气篇

宝精篇

舌抵上腭好处多

关于元宵节的诗词-西岩



更多在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhiishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发