



- 擁有廣州中醫藥大學學士學位
- 擁有新加坡中醫學院高級文憑
- 擁有新加坡國立大學中文學碩士學位

Dr Choo Chee Lin

註冊中醫師兼針灸師（來自新加坡長樂中醫養生診所）

深度睡眠，良好排毒：中醫視角

睡眠對保持健康至關重要，人的一生中約有三分之一的時間是在睡眠中度過的。根據傳統中醫理論，睡眠不佳可能是“亞健康”狀態的信號，表明身體可能出現早期失衡的跡象。

陰陽在睡眠中的作用

在中醫中，陰陽的概念用太極圖象征，代表宇宙的基本平衡，包括人體內的平衡。白天（陽）代表活動，而夜晚（陰）代表休息。當陽氣進入陰氣時，就會進入睡眠狀態，從而讓身體得到休息、修復和排毒，維持整體活力。

神、魂和魄：精神與身體的聯系

人體內的陽氣表現為“神”，即精神或靈魂，根植於體或血等陰性物質中。當神保持平衡時，身體健康；一旦失衡，就可能出現疾病或睡眠障礙。神還分為“魂”和“魄”兩部分：魂（陽）掌管情緒和智力，而魄（陰）與感官體驗和本能相關。睡眠時，魂和魄和諧共處，魄幫助身體處理經歷並維持安穩的休息。

睡眠對肝臟的影響

在中醫中，肝臟與睡眠的關係尤為重要。夜晚時，血液回流到肝臟，使其進行排毒並確保氣的流通。健康的肝臟有助於早晨起床時的精力充沛；而當肝臟運作不佳時，往往伴隨睡眠不佳和精力不足的情況。

魄與身體健康的關係

“七魄”居於肺中，掌管感官功能和免疫健康，在睡眠中起到清除有害物質的重要作用。這個過程幫助身體維持清醒和平衡，使身體在休息與活動之間取得和諧。

中醫提升睡眠質量的建議

在中醫中，每個器官在特定時間運作最佳。理想的入睡時間是晚上9點至11點，這與三焦經相應，有助於褪黑素的分泌和細胞健康。在晚上11點至凌晨3點之間，肝膽負責解毒，而凌晨3點至7點之間則是肺與大腸的活躍時間，有助於免疫健康。

右側臥睡有助於促進血液循環和肝臟功能，而對潮熱症狀的人來說，左側臥睡可能更有助於散熱。優質睡眠對保持健康和平衡至關重要。

