



你需要 睡個好覺！

撰文 | 趙鴻丞

天底下有一種免費而又強效的健康方法，就是「睡個好覺」。

睡眠時，大腦與全身的肌肉都進入休息狀態。由於大腦是人體消耗能量最多的器官之一，當我們清醒時，大腦全速在工作，產生很多的酸性廢物，這些廢物無法完全被清理掉，大腦的運作效率就會逐漸降低。除了大腦之外，其他的器官也都處於類似的狀況。在我們睡覺時，這些酸性廢物就可以被清理掉。反之，如果沒有好好睡覺，這些廢物越積越多，就會妨礙器官的工作，甚至引起發炎，造成疾病。

內臟功能影響睡眠

現代人很多都有睡眠困擾，有時候不完全是大腦的問題，如果腸胃或是肝臟有問

題，也容易發生睡眠障礙。

先講腸胃的影響。小腸可說是人體中除了大腦之外，神經元最多的器官，有人稱之為腸腦，或是第二大腦。在小腸這個器官中，也聚集了人體最多的免疫細胞。大腦與小腸之間，有著千絲萬縷的神經聯繫，溝通各種訊息。如果腸胃有任何狀況，就會發送各種訊息到大腦去處理，造成大腦無法完全休息。因此，如果要改善我們的睡眠狀況，晚餐一定要清淡好消化，進食的時間也不要太晚，最好在晚間八點之前吃完晚餐。

再來講肝臟。肝臟是人體最主要的解毒器官，肝臟的功能若不好，大腦的毒素也就沒辦法完全分解。上面說的晚餐吃太豐富影響睡眠，肝臟也是其中一個因素。因為腸

趙鴻丞

台大醫學系畢業。除了西醫外科與急診的專業外，也對自然醫學有濃厚的興趣。近年來積極投入自然醫學的推廣，希望透過飲食、生活習慣、運動、心理諮商、靈修等學習，讓每一個人獲得真正的健康。

胃消化過的食物，會透過門脈靜脈，送到肝臟去處理，這會消耗掉大多數肝臟的酵素，造成肝臟清除全身毒素的能力下降。

此外，心理也會影響睡眠。很多人因思緒過多而失眠。每天規律的靜坐，腳踏實地做事，以及練習「謀事在人，成事在天」的思惟方式，可幫助我們睡覺前放下憂慮，安心地進入夢鄉。

如何一覺到天亮？

想要一夜好眠，得從起床那一刻開始準備。首先，不要賴床！最佳的起床時間，是在天亮前一刻。如果我們能在天亮前起床，就能將自律神經導向正常的節律。有了正常的自律神經節律，食慾、排便、睡眠都會正常運行。起床之後，在一天當中，如果感覺疲乏，可以右側躺閉目養神，也可小睡片刻，但不要睡太久，切勿超過一小時，以免引起自律神經混亂。

飲食方面，盡量吃無毒、有營養、容易消化的食物。酒精、咖啡、麻醉品、藥物等等，都可能干擾睡眠，不易入眠的人請盡量避免。

適量的運動也會幫助睡眠。運動是調整自律神經的良方，也能減少大腦過多的思慮，還可以讓血液淋巴循環變好、暢通排毒管道。上述的三種運動功能，都有助睡眠。運動最好的時間是在下午。

晚上十一點到凌晨三點，在中醫講是

人體氣血運行到膽經和肝經的時間，此時進入深沉睡眠，排毒的效果最好。要達到這個目標，至少晚上十點前得上床。如果是癌症病人，最好九點前上床。

睡眠是最重要的排毒法

睡前兩小時不要做太劇烈的運動、不要與人聊天、講電話、上網、玩網路遊戲，以免交感神經過度興奮，影響睡眠。新陳代謝率太差的人，常常會手腳冰冷，進而影響睡眠。有這種情形的人，可以在下午五點到七點用熱水泡腳。睡覺的時候，可以多穿幾層襪子保暖，來幫助睡眠。

臥室的佈置，除了床之外，不要有太多的家具與電器。Wifi、手機一定要關掉，以免電磁波影響到睡眠。所有的電器插頭也都要拔掉。臥室的光線，要盡量暗。光線會經由刺激視神經傳導到松果體，造成褪黑激素分泌不足，影響睡眠。

空氣、濕度、家具、房子建材也會影響睡眠。在高污染地區可能需要空氣清淨機、以除濕機將濕度控制在70%以下、選用無化學揮發物質的家具與建材，都有助於睡眠。

好的睡眠除了可以排大腦的毒素，也會增進腸胃功能，提升消化力，促進排便，避免毒素累積；調和自律神經、提升免疫力，減少生病的機會。睡個好覺，是最簡單、最有效的排毒方法。