

前言

- 1.睡眠机制状态及分级
- 2.干扰睡眠质量因素
- 3.每天凌晨1至3点或从3至4点醒了是什么原因。

内容

中医对睡眠机制建立与分级认识。

精气血神是生命生理一切基础，生命体系是五脏六腑与脑神为主的精气血神生理生活。

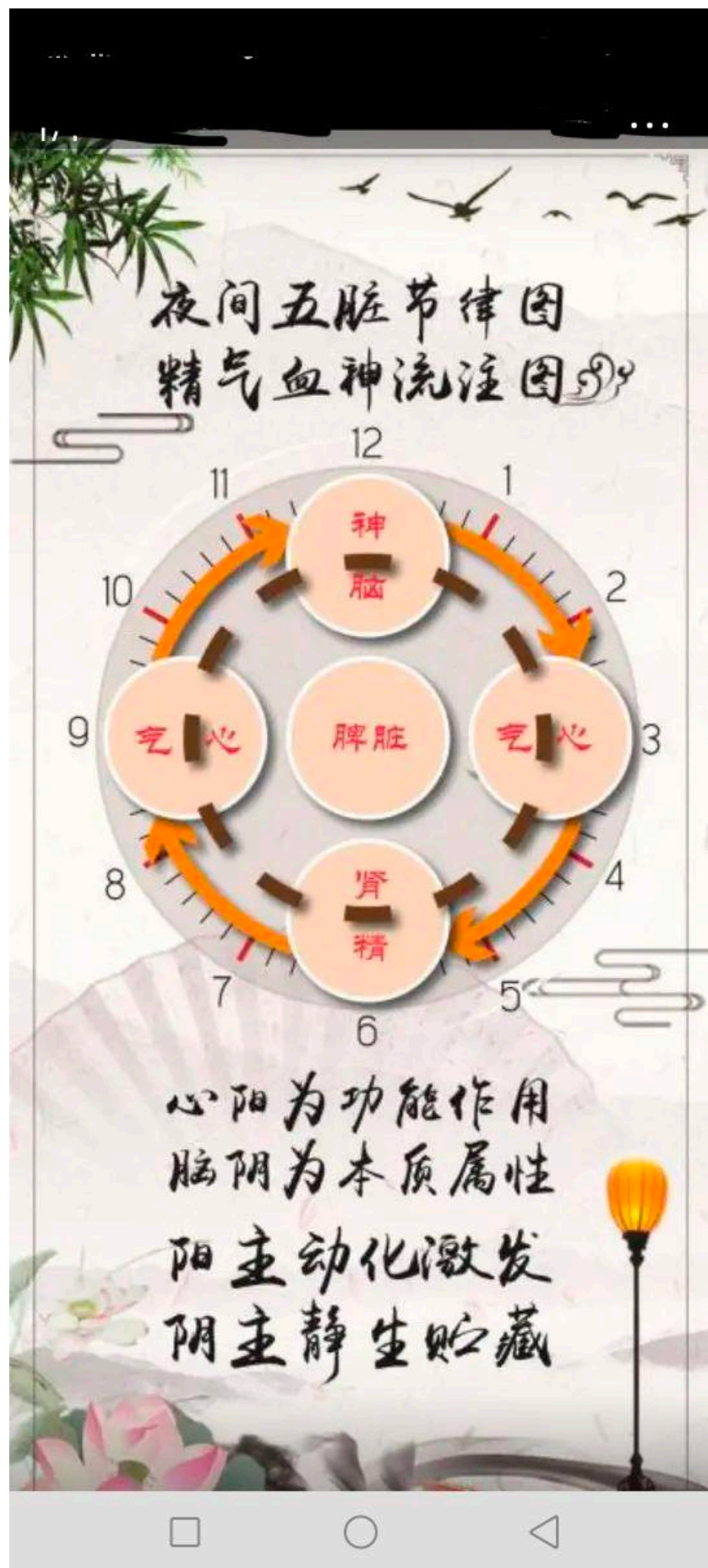
睡眠发生的机制，大脑睡眠行为的抑制或发生，是一个具有节律性与上行的主被式生理机制。

脑神作为睡眠的最高主宰君主，与心肝功能睡眠机制形成睡眠生理主体。睡眠也是躯体和内脏的传入性与大脑中枢睡眠因子整合同化共享性。

一般认为睡眠中枢主体在脊神经和下丘脑垂体。

睡眠因子神经递质是心脑肝肾为主的同源化精气血神同步整合。

睡眠因素因子有：睡眠肽、激素酶、氧气
氧化物等。中医特色睡眠因素条件是以肾（精）、心（气）、脑（血）、肝（神）
为主综合性一。



一，睡眠机制建立与分级。

1.睡眠机制建立，

睡眠是经过长期进化获得的一种生命生理功能周期节律，由昼夜精气血神阴阳消长决定人体寤寐。

脑神作为睡眠的最高主宰君主，与心肝功能睡眠机制紧密协调完成睡眠生理过程。

内源性睡眠促进过程是：肾（精）至心（气）到脑（血）与肝（神）的整合同步同源化，对大脑睡眠中枢作用。

睡眠生理行为是精气血神物质基础整体体系，但其特点流注属性，是从精→气→血→精过程新陈代谢气化转移规律性，如果按脏脑属性流注节律因素上，是从肾（精）→心（气）→脑（血）→肝（神）顺序排列。也可以称这五脏脑流注节律属性是睡眠机制中医特色功能的生物钟。

注：肺脾作为白天生命生理性，但在睡眠机制体系是辅助功能性。依据原因在中医睡眠机制《五脏脑昼夜阴阳精气血神节律流注》已解读。

2.睡眠机制状态或分级

睡眠过程（状态）机制分初、入、定三层次，也是称为浅、中、深睡眠质量的分级。

初、入、定生理性习性行为，因各人生活习性差异性或年龄段不同，各自存在着不同睡眠生命生理性，以现代医学睡眠性大体：

初态、浅度睡眠，在7点至10点钟左右内（±1小时）。

入态、中度睡眠，在9点至1点钟左右内（±1小时）。

定态、深度睡眠，在11点至第二天早上5点钟内左右（±1小时）。

注：受昼夜24小时阴阳本质，夜间时间为12小时，但实际成年人及老年人并没有这么多，如果把人的睡眠机制时间定为8小时的话，那就把12小时压缩为8小时制，别的以此类推。

2.1.初定式、浅度睡眠。

睡眠机制之初是闭眼与脊髓静态的眼球、延髓、脑桥等内存在系列上行刺激性抑制，系统的行为可以导致睡眠。此段是心脑肝肾整体性以肾心为主特色睡眠态。大体时间在晚7点至10点左右内。

2.2.入定式、中度睡眠

延髓、脑桥，脑元神经等内存系列为主的精气血神刺激抑制程度加强，也是睡眠氧合气化新陈代谢发展状态。也是脑中枢睡眠因子与肾（精）心（气）脑（血）肝（神）整体性以肾心脑为主睡眠统一特色同化作用。

2.3.定态、深度睡眠

深度睡眠

是一个睡

眠周期深层面，最

大功能是释放压力刺激，是脑功能睡

眠因素与躯体和内脏的传入性

全面发展，也是内源性的肾（精）至心（气）到脑（血）与肝（神）以脑血、肝神为主的高度深化新陈代谢。

深度睡眠是从睡眠态非规律或无序性进入稳定性的规律作用化，再到睡眠周期结束觉醒。

二，干扰睡眠质量因素

1.睡眠是意识形态夜间心脑行为，高含氧量特色及安静环境保护的重要性。

2.身体素质因素影响睡眠，如气血两虚，痰湿火热等病变作用。

3.心主血脉、心主神明性，及肝藏血、肝主疏泄，心肝调气血津液气机正常发挥重要性。在深睡眠机制上，心脑肝性调节阴阳疏泄气血，是睡眠质量最重要环节。

4，睡眠既是昼夜阴阳生物钟机制周期，所以白天生命生活生理因素与深睡眠具有承上启下性。

三，每天凌晨1至3点或从3至4点醒了是什么原因？

除器质性疾病外，一般属于睡眠障碍性时间段性习性特殊化，应虑心脑肝肺肾精气血神特色氧合新陈代谢，及其气机气化特色在此时间段的流注性。

从睡眠的脑属性流注节律因素上，从肾（精）→心（气）→脑（血）→肝（神）顺序排列上，此段时间是脑肝二者睡眠意识形态属性为主令。

此段的脑血肝神是针对整体性宏观的“睡眠的脑属性流注昼夜阴阳节律”，作为此时段性局部微观性上是脑肝体系本体的脑肝“血与神”共享特色。肝血充足、脑神功能完美是深度睡眠的最根本基础。

此段时间的“血与神”特色是：人卧血归于肝，此为睡眠周期后时段，血整体性流注于肝性脑质中枢同源共享体完善完美，睡眠质量必需最佳境界性，神者为脑肝的气机气化疏泄沟通性。

每天习惯凌晨1至3点或从3至4点醒是“血不能养肝，神不入脑舍”。

肝藏血疏泄功能失调，肝气之阳未入阴定合脑神上浮，即其由二者阴阳制约“双向”静态平衡失调，所致而成1至3点或从3至4点而醒。

肝气肝阳、脑神上浮症表现：眩晕、耳鸣、口舌耳眼燥、情绪失调过于激动，以及以精血浊阳上越或逆乱性为表现所引起症候的特色。

本文为原创文化知识共享。

如使用不当，概不负责，并保留有关法律权益。

原创作品 作者罗占光 中医生。