

古人睡眼中的智慧

“睡个好觉”现在是很多人可望而不可即的愿望。有些重视养生的人从古人文载中发现了睡眠“玄机”——古人的睡眠大法快来看看！



①

入睡时间不超过子时

古人对于如何睡好觉不断进行探索。陆游曾非常直白地说：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，也就是说如果真的遇到大神了，宁可向他索要如何睡好觉的真经。

经过不懈的努力，古人终于将如何睡好觉上升到了理论层面。这些理论其实从一个侧面反映着古代中国人对世界运行的看法。如果要给这套理论加上一个总纲的话，那一定是《道德经》中非常有名的那句话：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”再浓缩一下，就是天人合一，即人们做事情，要与自然规律合拍。

当然，古代不像现代，有着丰富有趣的夜生活，只能“日出而作，日落而息”。这虽然是时代的局限性，可是恰好也合乎自然规律的要求。在这种状况下，差不多晚7时，人们就开始洗漱了，到了晚9时左右，大部分人都已经进入到梦乡。有些学子，可能还会挑灯苦读，为参加科举考试而准备，也就是所谓的“三更灯火五更鸡”。

古代的睡眠理论有不少讲究。首先说入睡的时辰。古代的医家根据天人合一的总观点，提出了一个子午流注的说法，认为人体的运行自然有其规律，不同

时辰人体的特征是不一样的。人体有十二经络，对应了一天的12个时辰。子时也就是晚上11时到1时之间，是足少阳胆经当值的时刻，这一个时间段，只有睡觉才能使“少阳”这人体的太阳逐渐升起。胆经运行好一个周期，人第二天才能头脑清楚，面色红润。所以无论工作多么繁忙，入睡时间也不要超过子时。明代博物学家谢肇淛在他的著作《五杂俎》指出：“盖人当是时，诸血归心，一不得睡，则血耗而生病矣。”午时则是白天的11时到1时，这个时候是心经运行时间，小睡一会儿，自然非常有帮助。

②

“吉祥卧”好处多多

除了理论层面，古人在睡觉的实操方面，也颇多心得体会，比如古人在睡姿方面就非常讲究。睡觉的姿势无非3种：侧卧、仰卧、俯卧。在这3种姿势之中，古人最为推崇的是侧卧，即所谓“侧龙、卧虎、仰瘫尸”，最不喜欢的是仰卧睡姿。孔子曾经说“寝不尸”，认为仰卧看上去有点不雅，这主要是从礼仪角度说的。不过这其中也是有科学依据的，如仰卧之时，人体腹内压强会上升，可能使人

产生憋闷之感，有哮喘等病症的人会更加不适。此外，仰卧时，人们的手则可能会放到胸口或腹部，压迫心肺，引发不适甚至会做噩梦。南宋学者蔡元定曾经说：“睡侧而屈，觉正而伸。”意思是睡觉要侧卧，醒来才伸直身体。唐代著名医家、百岁老人孙思邈在《千金要方·道林养性》提到：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”

那么侧卧是左边还是右边呢？当然

是右边比较好，清代的学者曹庭栋在其养生学专著《老老恒言》中提到：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气。”这其中也有其科学道理：右侧卧使得心脏、脾胃等受压最小，同时肝脏处于低位，有利于血液回流，而肝脏承担着人体主要解毒的功能，所以，这种体位对于保持心脏等的健康和充分发挥肝脏的解毒功能都非常有益。由于这种体位好处多多，所以被称为“吉祥卧”。

③

“先睡心再睡眼”

当然，各种睡眠的技巧、时间安排等等都以能睡着为最终的目的。古人对此是很清楚的。孙思邈曾提示人们：“凡眠，先卧心后卧眼”，就是说，睡觉前，要使自己整个人放松下来，把白天所遇到的各种糟心事、烦恼事以及将来要遇到的棘手问题慢慢地从心中清除出去，逐渐达到所谓“人定”的状态，才能很好地入睡。对此，蔡元定总结得更为简单明

了“先睡心，再睡眼”，也就是说，心不静，哪里能有好的睡眠？

虽然古今差异非常大，但是问题的实质却是一样的：只有把乱人心神的东西暂且放在一边，将自己从各种烦恼和诱惑中解放出来，才能获得好的睡眠。

进一步言之，我们还可以借鉴一下古人的智慧。荀子说，“君子性非异也，善假于物也（君子的本性跟一般人没什

么不同，只是君子善于借助外物罢了）”，意思是提醒人们，各种“外物”都是我们的手段，是达到目标的途径与工具，即“君子役物”（君子驱使外物）。但如果“役于物”（被外物所驱使），那就是本末倒置了。道理想清楚了，心态放平了，顺其自然，自然就能通透达观了。当然，这个觉也就可以睡好了。

据《北京青年报》

大揭秘
UNCOVER SECRETS

古代如何用民意反腐

群众监督是防治各种腐败行之有效的方法，这方面古人很早就进行了各种尝试。据记载，早在传说中的尧舜时代，就有了考察民意、征集舆情的制度和设施：“立进善之旌、诽谤之木，政有缺失，民得书于木”。

西汉时政府设立专门访察民意舆情的“风俗使”。据记载，汉宣帝时曾遣使12人“循行天下，存问鳏寡，览观风俗，察吏得失”。

两晋时期的“风闻言事”也是利用舆情纠举官员不法行为的一种机制。“风闻言事”也称“风闻奏事”“风闻弹人”“风闻访知”等，即监察人员无须持有真凭实据，只要依传闻便可立案纠劾。

西汉时期还出现了我国最早的“举报箱”，称为“鋗筒”，是汉宣帝时的名臣赵广汉创立。“鋗筒”是一个类似于瓶子的竹筒，上面有小孔，可入不可出，用于收集各种投诉与检举密信。武则天统治时期，又发明了“铜匦”，是一个方形铜匣，类似于今天的意见箱。为保障检举工作的顺利进行，武则天还下令设置专门负责的“匦使院”，隶属中书省。

需要说明的是，在专制主义社会里，所有旨在征集民意舆情的措施都会演变成统治阶级内部相互倾轧的手段。
李宪堂

古人的“共享”很超前

“共享经济”给我们的生活带来了便利。其实早在汉代，古人就已经有了“共享”的理念。比如，汉光武帝刘秀在当皇帝之前，就曾与朋友合资养驴来出租。当了皇帝后，刘秀专门出台政策，鼓励老百姓将驴出租。

刘秀还让百姓在其身上用烙铁烙出花色各异的图案，作为驴的“身份证”。而后，他又推出“簿籍制度”，要求所有供出租的牲畜都要注册登记，从而一举规范了汉代的“共享交通”。

到了南宋，人们推出了升级款“共享车”，当时叫“街车”或“长车”，其外部一般用绸幔装饰，车顶有盖，可以容纳6个人同时乘坐。使用“长车”，通常分为按时段收费与按天收费两种模式，客户往往都是那些有钱人家出门游乐的公子和小姐。

收入一般的中产阶层使用的“共享车”则是一种用毛毡做篷的毡车。比如，《婚礼新编校注》中就记载了人们用毡车迎亲的场面。不过，古代的毡车没有减震系统，新娘这一路颠簸过来，怕是要晕车了。于是，“共享轿”应运而生。炎热的夏天，“共享轿”就以“凉轿”为主，到了冬天则以“暖轿”为主，可以说是相当人性化了。

除了“共享轿”，古代的“共享船”也十分流行。唐代的“共享船”业务就已经发展得如火如荼，就连大诗人白居易也凑热闹租“共享船”游了一次西湖，留下了“谁留使君饮，红烛在舟中”的诗句。

除了上述项目，古人还会共享园林（私人园林对外开放）、共享图书（书籍租赁）、共享农具……
王文