



การนอนที่ดี ต้องมี 4 ข้อ

คำกล่าวที่ว่า "รักษาด้วยยา หรือจะสู้ ปรับอารมณ์ด้วยตัวท่านเอง" การนอนให้ดีและหลับสนิทนั้นมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือการเรียน ฉะนั้นในแต่ละวันเราต้องนอนหลับพักผ่อน ในปริมาณที่เพียงพอต่อร่างกาย 4 ข้อต่อไปนี้ เป็นข้อควรระวังของการนอนหลับ

1) ทิศของการนอน

การนอนหลับจะต้องหันหัวไปทางทิศเหนือ ขาหันไปทางทิศใต้ หรือหัวหันทิศตะวันออก ขาหันทิศตะวันตก ความจริงแล้วสนามแม่เหล็กของโลกเราจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ เวลานอนหลับคลื่นของสนามแม่เหล็กจะส่งกระทบกับสมองเราโดยตรง ฉะนั้นการนอนหันหัวไปทางทิศเหนือ จะทำให้คลื่นแม่เหล็กของโลกส่งผลกระทบต่อสมองน้อยที่สุด ตามหลักแพทย์จีน นอนหันหัวไปทางทิศตะวันออก ถือว่าเป็นการรับพลังหยาง เพราะดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก อีกอย่างตามแบบฉบับชาวพุทธเรา การนอนก็ไม่ควรนอนหันไปทางทิศใต้หรือทิศตะวันตก เพราะเป็นการหันหัวของคนตาย

2) ท่าของการนอน

ท่าของการนอนแนะนำให้ตะแคงขวาจะดีที่สุด เพราะว่าหัวใจอยู่ฝั่งซ้าย ตะแคงขวานอนจะลดการกดทับของหัวใจ เพราะเมื่อหัวใจทำงานหนัก จะทำให้ตื่นขึ้นมาร่างกายอ่อนเพลีย ปวดหัวง่าย และจะทำให้ฝันร้ายบ่อย

3) เวลาที่สมควรแก่เวลานอน

เวลาที่ดียิ่งที่สุดไม่ควรนอนดึกเกินไป ควรนอนก่อน 23 นาฬิกา เพราะร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ที่ช่วยในการเจริญเติบโต และช่วยทำให้ร่างกายกะปรี่กะเปร่าเวลาตื่นนอน ควรนอนอย่างน้อยวันละ 8 ชม ถ้าหากว่าร่างกายไม่แข็งแรง ควรเพิ่มเวลาสำหรับการนอน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

4) สิ่งแวดล้อมที่ดี

เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ไม่ควรวางไว้ในห้องนอน รวมถึงเราเตอร์ WiFi ด้วย เพราะเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ จะปล่อยคลื่นออกมา และอาจรบกวนสมอง ทำให้ตื่นมาแล้วเพลีย เวลานอนควรปิดมือถือ และอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ไม่ควรใส่คอนแทคเลนส์ ฟันปลอม นาฬิกา สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อร่างกายเราทั้งสิ้น

สุภามิตจีนมีว่า "กินยาร้อยหม้อก็ไม่เท่ากับการที่ได้นอนเต็มที" ความรู้สึกดีที่ได้จากการนอนเต็มอิ่ม ดีกว่ายาบำรุงเสียอีก เพราะฉะนั้นการนอนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อสุขภาพ ไม่ใช่ทางเลือกว่าจะนอนหรือไม่นอนก็ได้ คนที่ชอบเที่ยวผับบาร์ กลางคืน เว้นรถจักรยานยนต์ จนพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจมีสุขภาพที่อ่อนแอเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย

เห็นไม่รับการนอน ดิขนาดไหน นอนหลับเต็มอิ่ม ตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่น จิตใจก็สดชื่น ทั้งยังทำให้ผิวพรรณแลดูสดใส แถมยังไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วยครับ

ข้อมูล โดย: Dr. ตี แพทย์จีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.