

# 入眠后三小时血管开始自我修复

日本易食研究所 大林惠运

血管硬化已不是老年人的专利了。在 30 多年前，美国曾经有过年仅 8 岁的双胞胎得了血管硬化症而亡的事例。当然这是因为先天的缺陷而引起的，8 岁的孩子的血管，硬化状态已达 80 多岁。也就是那个时候，最初发现了胆固醇不是血管硬化的元凶。

但是如今，10 多岁，20 多岁患血管硬化已不是凤毛麟角。医院中确诊年轻人的血管硬化事例，也常见诸新闻。他们并不是与上述的先天缺陷有关，饮食的不良习惯是一个重要原因，还有就是自身的不良生活习惯，如睡眠时间短缺，每天深夜不睡，吸烟，酗酒等，以至血管无法回复健康的状态。

不过，即使如此，人自身所具有的不可思议的修复能力还是非常强劲的，只要将自身的修复机能充分发挥，不管是年轻人还是老年人，不管是男性还是女性，还是有可能逆反的，即使老化的血管也还能恢复年轻化。

我在《你知道吗？脸上的褐色斑喻示颈动脉硬化！（附最新血管年轻化妙方）》一文中介绍了使血管返老还童的三个方法，一为饮食，二为散步，三为正坐。这些方法都是用外界参与的方法进行的，而其效果确实出类拔萃。远比用药有效。这里再介绍一个方法，是由身体自身进行修复的方法。

这就是睡眠。

人在进入睡眠的 3 小时后，身体开始分泌成长荷尔蒙，这种荷尔蒙会促进身体的新陈代谢，修复受到损伤的细胞。而血管，也会在这一时间段被修复。

由于，人在睡眠中体温下降，心跳减缓，血压下降，造成了对血管的减压。血管的负担大为减轻。这对于血管的修复是有极其重要的。而这种睡眠，如果保持在 7 个小时左右，那效果最好。因为一般的情况下，人在进入睡眠后，副交感神经会处于主导地位，使人体进入放松状态。但如果睡眠时间短，会使人体的交感神经处于主导地位，让人进入紧张状态。哪个对血管修复与有益，不问自明。

每天最晚在 11 点左右入睡，入睡前不要用很热的水泡澡。因为这会让交感神经兴奋而不易入睡。万一，晚上睡不着的时候，不要硬睡，倒不如起身，让自己放松一下，转换一下心情再睡。或者，进行一下深呼吸。按我个人的经验，深呼吸后，会自然入睡，且睡眠的质量较高。

2016 年 7 月 23 日