目录

[睡眠 2](#_Toc33613824)

[心脏 3](#_Toc33613825)

# 睡眠

1:00

人体进入浅睡阶段，易睡。此时头脑较清楚，熬夜这时想睡反而睡不着。

2:00

绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态，肝脏却在紧张工作，生血气为人体排毒。

3:00

进入深度睡眠阶段，肌肉完全放松。

4:00

“黎明前的黑暗”，此刻，老年人最容易发生意外。血压处于一天中最低值，糖尿病人易出现低血糖，心脑血管病人易发生心梗。

5:00

太阳逐渐升起，开始恢复精神。

6:00

血压开始升高，心跳逐渐加快。高血压患者需要吃降压药。

7:00

人体免疫力最强，吃完早饭，营养逐渐被人体吸收。

8:00

各项生理激素分泌旺盛，开始进入工作状态。

9:00

适合打针、手术、做体检。此时人体气血活跃，大脑皮层兴奋，痛感降低。

10:00

工作效率最高。

11:00

人体的第一个黄金时段，精力充沛，不会感到疲劳。

12:00

紧张工作一个上午后，需要进食补充营养。

13:00

最佳午睡时间，不宜疲劳作战，最好躺着休息半个小时。

14:00

反应迟钝，易有昏昏欲睡的感觉，人体的应激能力降低。

15:00

午饭的营养吸收后逐渐传送到全身，工作能力开始恢复，迎来人体第二个黄金时段。

16:00

血糖逐渐升高，有虚火者此时表现明显。阳虚、肺结核等患者的脸部容易红。

17:00

工作效率达到午后时间的最高值，也适宜进行体育锻炼。

18:00

人体敏感度下降，痛觉随之再度降低。

19:00

最易发生争吵，此时是人体血压波动的晚高峰，人们的情绪最不稳定。

20:00

人体进入第三个黄金阶段，记忆力最强，大脑的反应很迅速。

21:00

适合做阅读，创作等。

22:00

适合梳洗，呼吸开始减慢，体温逐渐下降。最好在十点半泡脚后上床，能很快入睡。

23:00

阳气微弱，人体功能下降，一天的疲劳开始缓解。

24:00

气血处于低值，除了休息，不宜进行任何活动。

# 心脏

心房颤动

心脏早搏

# 皮肤

干燥

嘴唇发黑

痘印

肾

甲鱼

# 体臭

大便臭

口臭

屁多

# 趾甲

指甲增厚

脚趾长水泡

冻疮