

<<睡眠好病就少>>

图书基本信息

书名：<<睡眠好病就少>>

13位ISBN编号：9787122084507

10位ISBN编号：7122084507

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业

作者：郭兮恒

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;睡眠好病就少&gt;&gt;

## 前言

如果你的睡眠很正常，我想你不会去主动地留意它。

睡眠是一件多么平常、简单且必需的事情，有哪个睡得好端端的人会为自己的健康发愁呢？但假如你的睡眠出现了问题，比如多梦、易醒、经常性失眠、睡醒后身体不舒服、时常睡不够……只有当这些症状出现后，你才会关注自己的睡眠，你才能真正地理解到睡眠对健康的影响。

充足的睡眠对我们究竟有多么重要？我们不妨借用清代著名的养生学家李渔的一句话，“养生之诀，当以睡眠居先。

睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”。

可见，睡眠的质量对身心健康的重要性是不言而喻的。

获取健康的方式就这样简单，只要你躺在枕头上，静静地闭上眼睛，美美地睡上一觉就可以了，这比服用任何补药都有效果。

然而，正是这样简单的事情在当今社会还有很多人做不到。

随着社会竞争日益激烈，人们的生活节奏不断加快，许多人出现了不同程度的睡眠障碍。

有关资料报道，美国的失眠人数已经达到了4000万，而因睡眠不足导致的工作和生活效率下降、意外伤害事故等，每年造成的经济损失高达350亿美元以上。

另有资料报道，因睡眠不足引起的疲劳，占死亡事故原因的57%；而睡眠障碍对人们心理、生理的不良影响以及因睡眠障碍导致的疾病，更是无法用数字统计的。

在平时遇到的各种各样的睡眠障碍中，失眠是发病率最高的一种。

根据中国睡眠研究会对我500万个家庭进行的睡眠健康调查显示，我国城市居民中至少有38.2%的人存在不同程度的失眠症状，有相当多的人甚至失眠。

这不仅影响工作和生活，还可以引发一些疾病。

而有些人虽然觉得自己睡眠质量不够好，却依然不放在心上，或者有病乱吃药，结果导致睡眠问题更加严重。

为了能让更多的人了解到睡眠对健康的重要性，寻回甜美的睡眠，笔者特意写了这本书，奉献给了广大读者。

本书从睡眠的基础知识讲起，介绍了睡眠的机理、睡眠的时间问题；告诉大家如何提高自己的“睡商”，同时，书中还针对不同人群给出了不同的睡眠建议；此外，本书还列举了几种常见的睡眠障碍及治疗方法，希望大家能够通过这些简单易行的方法彻底摆脱因睡眠带来的痛苦与烦恼，从而提高自身的睡眠质量，这也就等于拥有了健康这个无价之宝。

由于笔者水平有限，难免存在一些疏漏之处，恳请读者给予批评指正！最后，祝大家夜夜好梦，健康生活每一天！

## <<睡眠好病就少>>

### 内容概要

如果您希望了解睡眠所涉及的广泛知识，如果您正在被各种睡眠障碍所困扰，那么请阅读本书。本书从睡眠的基础知识讲起，全面而通俗地介绍了睡眠机制与作用；教大家如何依照生物钟运转规律进行睡眠；介绍了什么是睡商、如何提高睡商、各种常见睡眠障碍及其治疗方法；对于大多数人都很关注的失眠问题，本书也做了详细分析，并从日常生活入手，提出了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠的手段；本书中含有多张睡眠问卷，对您了解自身的睡眠情况很有帮助；另外，本书还针对不同人群量身定制了不同的睡眠保健措施。

通过本书，您会真正地领会和实践到“不觅仙方觅睡方”的真理，从而科学地、轻松地睡出健康，睡掉疾病。

<<睡眠好病就少>>

作者简介

郭兮恒，主任医师，教授，硕士生导师。

现任首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任、中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会副主任委员、中华医学会中国医师协会睡眠医学专家委员会常委、美国睡眠科学院委员、中美睡眠研究会秘书长、北京市医疗器械评审专家委员会

## &lt;&lt;睡眠好病就少&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识睡眠——它远不止休息那么简单 人生一世，成事在床——你了解睡眠吗？  
/ 2 睡眠是一种生命需要，我们不要随便剥夺它 / 6 我们睡觉的时候，身体都发生了哪些变化？  
/ 11 梦是睡眠的产物——要分清哪些梦是有害的 / 16 千差万别的睡眠习惯，你属于哪一种？  
/ 20 第二章 遵循睡眠的节奏，享受健康的一生 理想的入睡、睡眠时间要因人而异 / 28 不同年龄的人，对睡眠时间的需求不一样 / 31 当心很多人都欠下了“睡眠债” / 36 顺应生物钟，合理安排自己的生活 / 40 光照疗法：治疗生物钟“错点” / 46 根据四季变化，调节自己的睡眠时间 / 50 第三章 提高睡商，就等于提高了睡眠质量 “睡商”与智商、情商同样重要 / 56 打造舒适的睡眠环境，美美地睡一场好觉 / 60 良好的睡眠，还要有适宜的寝具 / 64 教你养生“吉祥睡”：右侧卧，睡如弓 / 70 提高“睡商”，吃对食物也很关键 / 74 运动，助你找回健康优质的睡眠 / 81 睡好子午觉，让自己的精力更旺盛 / 86 有助于睡眠的“睡前放松法” / 89 第四章 揪出干扰睡眠的“贼”，为你的健康充电 留神！  
嗜睡其实也是一种睡眠障碍 / 94 “磨牙”看似小毛病，实则大隐患 / 102 打鼾，究竟是睡得香还是睡得悬？  
/ 110 睡觉流口水，别不当一回事儿 / 123 揭开“梦游症”的神秘面纱 / 128 你有“快速眼动睡眠行为障碍”吗？  
/ 137 睡觉时腿老动，当心“不宁腿综合征” / 141 别让“梦魇”毁了你的好睡眠 / 146 抑郁症的“信号兵”——早醒 / 151 第五章 战胜失眠——献给那些饱受失眠折磨的朋友 失眠症——不断蔓延的“都市流行病” / 158 失眠症也有真与假，治疗前要分辨仔细 / 163 影响睡眠的因素很多，心理是关键一环 / 166 治标先治本，睡觉应先睡心 / 171 安眠药有利也有弊，做到不排斥、不依赖 / 174 “药睡”原则：按需、间断、小剂量 / 178 献给失眠患者的家用本草——十味安神中药 / 183 穴位按摩——用自然之道还你自然睡眠 / 188 第六章 让特殊人群安然入梦的睡眠策略 如何让宝宝睡得舒服，睡得甜美 / 202 成长中的青少年，睡眠有讲究 / 207 中年人睡好觉，其实并不难 / 212 老年人，该如何调适自己的睡眠？  
/ 218 夜夜成眠很简单，孕妈妈如何睡好觉 / 225 附录 90项症状自评量表 230 附录 匹兹堡睡眠质量指数自评量表 234

## &lt;&lt;睡眠好病就少&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：中医把嗜睡症分为气血不足、脾虚湿困和肾精亏虚三种类型，下面我们来谈一谈这三种类型的症状表现并给出相应的中药治疗方法。

首先是气血不足型嗜睡症表现为舌淡苔白，面色微黄，身体虚弱，平时少言寡语，容易产生疲劳感，有时会出现头晕目眩、心悸不安等症状。

对这类患者中医治疗时以补气养血为主。

如十全大补汤，本方来源于《太平惠民和剂局方》，具有温补气血的功效。

具体的制作方法是：肉桂、甘草各3克，川芎6克，党参、白术、茯苓、熟地黄、当归、白芍各10克，黄芪15克。

将这些药材一同煎至100毫升就可以了。

该方的具体服用时间没有严格的规定，但要注意，温服的效果才是最好的。

脾虚湿困型嗜睡症则表现为头沉身子重，这一类患者大多身体肥胖，即老百姓常说的“虚胖”，稍微一动就会气喘吁吁；这类人常没有食欲，有时还有胃痛、精神疲劳、身体水肿现象。

中医治疗时一般以祛湿健脾、益气提神为主，首选药方是“太无神术散”，该方选自《医方集解》。

具体制作方法是：苍术、陈皮各12克，藿香、厚朴、石菖蒲各10克，生姜3片，红枣10枚。

水煎服，每天喝1剂，连喝7天，就可以缓解终日昏昏嗜睡的状态。

最后是肾精亏虚型嗜睡症，这类患者有腰膝酸软、耳鸣、耳聋、神情呆滞等症状，女性则表现为经期倦怠、经量少等。

治疗以益肾填精为主，首选方药为“河车大造丸”，其方为：紫河车、天冬、麦冬、牛膝（盐炒）各100克。

杜仲（盐炒）、黄柏（盐炒）各150克，熟地黄、龟甲（制）各200克。

将这8味药材，研碎成细粉，过筛，然后加炼蜜制成小蜜丸或大蜜丸即得。

这种药市场上有售，嫌麻烦的朋友可以去药店购买。

## <<睡眠好病就少>>

### 编辑推荐

《睡眠好病就少》：入睡困难，夜间易醒，清晨早醒，白天困倦，精神疲惫，睡觉打鼾，梦魇、腿动……如果你正存在上述烦恼，就应该看一看你手中握着的这《睡眠好病就少》。

《睡眠好病就少》由经验丰富的著名睡眠医学专家所作，为您提供了多种获取完美睡眠的治疗、保健方案，相信众多存在睡眠障碍或想让自己睡得更好的人群，一定可以从中找到自己想要的答案。

《睡眠好病就少》精彩看点：如何提高睡商，吃对食物，选对睡姿，适度运动，睡好子午觉，睡前放松练习，如何改善睡眠障碍，流口水，磨牙，打鼾，梦游，不宁腿，梦魇……如何战胜失眠，从心入手，家用本草，合理使用安眠药，穴位按摩，不同人群如倒睡，中年人，如何睡，老年人，如何睡，宝宝，如何睡，学生，如何睡，孕妈妈，如何睡。

不觅仙方觅睡方，一觉熟睡百病消，睡得好是健康和快乐的标志，睡不好是苦恼和疾病的征兆。

养生的第一补品是什么？

不是运动，不是营养，而是睡眠！

一个人睡眠好，自然病就少，睡眠好胜过其他许多养生方法！

因此，如果你的身体出现了这样那样的不适，最先做的，就是要审视，并改善自己的睡眠！

只有这样，才能真正达到健康、长寿的目的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>