第一图书网, tushu007.com

<<会睡才健康>>

图书基本信息

书名：<<会睡才健康>>

13位ISBN编号：9787304041694

10位ISBN编号：7304041692

出版时间：2009-2

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：胡建夫

页数：172

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

第一图书网, tushu007.com

前言

现代文明后遗症　　能够安安稳稳的一觉到天亮，大概是忙碌的现代人最需要的吧！

昔日人们遵循“日出而作，日落而息”的自然定律，日复一日毫无疑问。然而，现代人基于种种原因，即使深夜时分仍充斥丰富的夜间活动，熬夜工作也好，尽兴玩乐也罢，昼寝夜出不再是新鲜事，人们的生理时钟从此不再循规蹈矩，失眠之事时有耳闻，逐渐形成恼人的文明病。

如果你有睡眠障碍，如果你是睡“教”的虔诚信徒，那么相信我，这本书绝对对你有用！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《会睡才健康》主要讲述了被人们忽视的睡眠问题及睡眠对健康的影响，分别从人们在生活中经常遇到的有关睡觉问题进行了讲述，并以专家的观点提出了许多建议。
书中所谈的现象具有普遍性，文笔简练，通俗易懂、可读性强，是一本非常实用的大众健康读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

胡建夫，医学院营养学毕业，现任某教学医院营养师。

<<会睡才健康>>

书籍目录

序言：现代文明后遗症第一章 人类睡眠的奥秘一、睡眠是什么二、你需要多少睡眠三、睡眠和脑波的关系四、神奇的生理时钟第二章 有碍健康的睡眠障碍一、打鼾二、磨牙三、梦话四、梦游五、嗜睡六、咖啡因七、酒精八、药物九、压力十、抑郁第三章 如何获得优质睡眠一、百分之百的深沉熟睡二、头脑和肉体的充分休养三、抓住睡眠周期四、适当的饮食调节五、适度的运动六、正确的睡眠方式七、规律的生活习惯八、戒除烟、酒、毒第四章 失眠者自救处方一、安眠体操二、指压按摩三、瑜珈和气功四、民间偏方五、药草与药膳六、自然呼吸法七、改善起居作息八、营造睡眠气氛九、选择舒适寝具十、低温而长时间的沐浴十一、有助人眠的睡姿十二、运用想像力十三、无副作用的安眠药第五章 上班族短时间有效睡眠一、浓缩睡眠二、迷你睡眠三、缩短睡眠四、单眼睡眠法五、小憩片刻六、消除疲劳呼吸法七、少吃身体好第六章 睡眠的迷思一、一天是否真要睡足8小时二、睡眠不足是否会影响皮肤修复三、身体状况不佳容易做梦吗四、睡眠不足可否事后补眠五、“ 夜猫子 ”与“ 早起的鸟儿 ”六、认床的人容易失眠吗第七章 附录：进入梦境谈梦问梦解梦

章节摘录

◎睡眠高手　　睡眠治疗师认为，如果你在卧室里，心绪却老是不放在和睡眠或做爱相关的事务上，那你就会面临睡眠问题了。
这也正是赵先生之所以失眠的症结所在。
　　如果你把卧室当作吃东西、看电视、讲电话、阅读、赶工作、聊天等其它活动的地方，就会扭曲原本在这里睡好觉的习惯，所以最好是只把卧室当作睡觉的地方。
　　为了得到更舒适的睡眠，不妨辅以腹式呼吸来得到心灵的安静。
　　首先，躺在床上，全身放松，两手静静的放在腹部上面。
然后，尽量慢慢的吐气，把肺部里面的空气全部吐出来，诀窍是“慢”。
再慢慢的吸气，并一边想像空气很自然的进入空无一物的肺部。
吐气与吸气的比例为2：1。
　　附带一提的是，笑也能带来舒适的睡眠。
因为笑的动作可以使人类吸人大量的氧气，吐出二氧化碳；笑可以调节呼吸，也算是一种腹部运动。
它使腹部前后运动，使血液顺畅，提高胃的消化力，促进肠的活动。

编辑推荐

《会睡才健康》帮助您改善错误的睡眠习惯，告诉您会睡才会有健康！
昔日人们遵循“日出而作，日落而息”的自然定律，日复一日毫无疑问。
然而，现代人基于种种原因，即使深夜时分仍充斥丰富的夜间活动，熬夜工作也好，尽兴玩乐也罢，昼寝夜出不再是新鲜事，人们的生理时钟从此不再循规蹈矩，失眠之事时有耳闻，逐渐形成恼人的文明病。
如果你有睡眠障碍，如果你是睡“教”的虔诚信徒，那么相信我，《会睡才健康》绝对对你有用！

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