

<<睡出竞争力>>

图书基本信息

书名：<<睡出竞争力>>

13位ISBN编号：9787500688969

10位ISBN编号：7500688962

出版时间：2009-9

出版时间：中国青年出版社

作者：王金娥

页数：180

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>

<<睡出竞争力>>

前言

据统计,大多数人的一生,有1/3的时间在睡眠中度过,然而,我们往往为了工作、学业、娱乐而忽视它,甚至身体出现问题都浑然不知,直至不可收拾的地步才去想办法治疗。

有天在翻阅报纸时,看到了一个耸动的标题——“给你100万,请让我睡着”。

贸易公司60多岁的林老板,到医院睡眠中心求助时,透露长期睡不好的痛苦心声:“我愿意出100万元买一颗药,只要能解决我失眠的痛苦。”

中国台湾有700万人有睡眠障碍,据有关部门统计,台湾安眠药年用量已逾1.3亿颗,并且,现在不但大人睡不够,连小朋友、学生也都睡不够。

台湾小学六年级学生和初高中生每天平均睡眠不到7.5小时,高中生甚至睡不到7小时。

现代社会的人们过着快节奏的生活,承受来自各方面的压力,对于许多“拼命三郎”而言,能够睡足6个小时已经成为一种奢望。

挑灯夜战的人比比皆是,而忙碌过后,毫无节制的上网、去KTV等夜间娱乐活动,成为放松自己的最佳方式,之后便是蒙头大睡,直到自然醒。

这样的生活状态所带来的后果必然是睡眠质量的急剧下降,失眠、嗜睡、梦魇等睡眠障碍接踵而至,把我们折磨得疲惫不堪,严重影响工作效率和生活质量。

当我们意识到问题的严重性时,便开始像无头苍蝇一样四处乱撞,找寻解决方案。

吃药、数羊、补脑、补觉,渐渐地你会发现每一样都不怎么见效,殊不知自己已经走入了睡眠的误区,不但不能使症状有所好转,反而使自己更加焦虑。

现代人之间的竞争是一场专注力的竞赛,而睡眠不好会直接导致注意力涣散等症状的出现。

一个不能专注做事情的人,难以提高工作效率和生活质量,效率和质量的下降更是使自己的竞争实力大打折扣。

本书介绍了现代人睡眠质量不佳的现状和睡眠的基本知识,使人们真正了解睡眠的特点、作用与标准等,认识什么样的睡眠才是优质的睡眠;深入分析了各种睡眠障碍,例如,使人无法入睡的失眠、雷声震天的打鼾、总是使自己突然昏昏欲睡的猝睡症、干扰枕边人的梦呓、让身边的人不寒而栗的梦游、被自己吓醒的梦魇、引起深夜骚动的夜惊以及让人苦恼的磨牙。

分析原因是为了寻找解决的途径,引导人们走出生活中种种睡眠误区。

最后,作者还制订了一套睡眠修炼计划,以协助营造高质量的睡眠,让自己的睡眠更香,更美!

明白身体的睡眠,善待自己的睡眠,你会发现,竞争力其实是睡出来的。

<<睡出竞争力>>

内容概要

在纷繁忙碌的现代生活中，睡觉这种生活必需品却渐渐成为一种奢侈的享受，也成为了一种值得研究的专业。

如何睡得有效率，睡得有品质，并在睡醒的那一刻，让之前的睡眠能量转换成高效能的工作和学习能力，这是值得每个人研究的课题。

本书特别制定了一套睡眠修炼法赠予读者，帮你克服睡眠障碍，拥有美好睡眠。

<<睡出竞争力>>

作者简介

王金娥

毕业于广西大学心理医学专业，从事临床心理诊疗多年。融合东，西方医学经验，制定了一套科学的睡眠修炼法。其作品刊登在各大医学专业刊物上。

<<睡出竞争力>>

书籍目录

前言睡眠知识地图 睡觉是一种专业 你对睡眠知多少 健康与聪敏是睡出来的 是谁打扰了睡眠 睡多了也不好 调好你的生理时钟 这才是真正的睡眠降低竞争力的8种睡眠障碍 失眠 打鼾 猝睡症 梦呓 梦游 梦魇 夜惊 磨牙一定要小心的8大睡眠误区 做梦 午休 补觉 保健品 喝酒 安眠药 数羊 运动实现美好睡眠的7项修炼 食疗 习惯 卧具 姿势 放松 中医 理疗与西药治疗睡出竞争力 清晨更清醒 午睡后神采奕奕 较“健康”的熬夜 时差恢复

<<睡出竞争力>>

章节摘录

尽管高质量的睡眠是提高竞争力的基础，然而我们真正关心的是如何把自己的竞争力调整到最佳状态。

因此，如果睡得很好，可是到了清晨却糊里糊涂，完全不知道身处何处，恐怕这也会使你一整天的精神状态大打折扣，无法以最佳状态迅速投入工作。

把握好刚刚睡醒的一段时间，迅速恢复体力，把自己的状态调整到最佳，才会让你在一天的工作中神采飞扬。

很多人睡醒后会觉得有点困乏和头疼，这是因为人在睡眠的过程中，肌肉、器官和大脑处于休息放松和储存能量的状态，突然醒来，他们还没有做好运转工作的准备，因此人会出现短暂的不适。

睡觉的时候，血液循环速度较慢，血压也比觉醒状态下低，刚刚从睡眠中醒来，血液不能及时供应给大脑，出现短时缺氧的情况自然会有些头疼。

因此，醒来后感到困乏不必担心，只要稍稍花心思，就可以让你在上班前恢复好体力和精神。

一、慢起床不要立刻起床，因为清晨的时候人的血管壁非常脆弱，突然起床很容易引发意外，尤其患有高血压、冠心病等心血管疾病的患者更是如此。

为了防治发生意外和头疼等症状的发生，醒来后先缓缓睁开双眼，在床上静静地躺30秒左右，使血压逐渐升高，让自己稍稍清醒一下，然后再慢慢起身，这样可以有效预防猛然起床的不良反应。

二、喝水起床后，第一件事可不是洗漱，而是应该先喝一杯温开水。

睡觉时，人体的水分会大量的从毛细孔散发出来，血液浓度偏高，再加上夜间无法补充水分，清晨应该是人体比较缺水的时候，需要水分平衡血液浓度，促进新陈代谢。

因此，醒后喝一杯水，不但可以使体内的血液浓度达到最佳，还可以使前一天堆积下来的废物顺畅地排出体外。

三、排便接着，应该去洗手间。

因为一觉醒来后，大肠在休息了一晚，到了早晨七八点钟的时候蠕动最旺盛，再加上温开水的作用，这个时候可以很有效排毒。

如果因为早晨时间紧，忙着赶时间上班，就把大便的时间强行改到其他时候，对身体是没有好处的。

长时间不排便的话，毒素藏身于体内，很容易导致各种疾病的发生。

因此，选择睡醒后排便是比较明智的选择。

四、洗脸睡醒后洗漱是每天必然进行的，但不要以为洗脸太简单，其实睡眠过后洗脸是非常重要的。

洗脸可以使脸部血液循环变快，加速有害物质的排出，并能够使人迅速清醒，有一个好心情。

洗脸应用温水，以保证毛孔充分张开，但又不至于使保护皮肤的天然油分流失，然后把少量洗面奶放入手心打起泡沫，以顺时针方向轻轻在脸上打圈按摩，最后用流动的清水将洗面奶冲洗干净，用柔软的毛巾轻按擦干脸部。

如果时间充裕，可以再用凉水拍打脸部，用凉毛巾冷敷一下，这样既可以起到收缩毛孔的作用，又能够让自己在上班之前更清醒。

五、深呼吸晨间运动，虽然是睡眠后恢复体力和精神的好方法，但对于繁忙的人来说，似乎是讲得容易做得难，根本没时间出去跑步骑车，再加上早上空气质量问题、天气状况等原因，出门晨练更是难上加难。

这个时候可以选择进行深呼吸，这是一种最实用的方法。

深呼吸可以使人的胸部、腹部的肌肉和器官进行最大幅度的运动，加快血液循环，吸入氧气吐出二氧化碳，有利于放松情绪，恢复体力。

深呼吸还可以伴随着冥想，让大脑在睡醒后来个热身。

深呼吸一定要选择空气清新的地方，在空气污浊的室内可能会适得其反，深呼吸进行3分钟左右即可达到效果，既省时又省力，还可以舒缓情绪，把自己调整到最佳的状态，何乐而不为呢？

六、早餐运动之后要给自己的身体进行营养的补充了，一个晚上的睡眠，看似在休息，但身体的器官也消耗了一定的能量，想要在新的一天生龙活虎，营养均衡的早餐是必不可少的。

对于上班族来说，复杂的早餐不够现实，只要营养搭配合理，符合自己的口味，简单方便一点也无妨

<<睡出竞争力>>

七、热身一切准备就绪，就要出发上路了，别以为在路上就是浪费时间，其实完全可以利用这段时间充分活动思维，让自己身心来个彻底的暖身，以便更快投入工作。

如果是乘地铁上班，可以看看报纸，想想一天的工作计划，坐公交车就可以欣赏一下街道两边的风光

。虽然你每天都看，再熟悉不过了，但可能每次都有不同的发现，最重要的是可以使大脑轻松一下，转速更快一些。

<<睡出竞争力>>

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>