

<<睡好就好>>

图书基本信息

书名：<<睡好就好>>

13位ISBN编号：9787504852403

10位ISBN编号：7504852406

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：杨力

页数：216

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>

## <<睡好就好>>

### 内容概要

你会睡觉吗？

安寝乃人生最乐。

睡眠与健康是“终生伴侣”。

三分之一的睡眠决定百分之百的健康。

真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。

在睡眠中养足“精气神”。

中国首席中医养生专家，央视百家讲坛主讲嘉宾杨力，娓娓道来睡眠养生知识。

<<睡好就好>>

作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京周易研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医。20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医

## &lt;&lt;睡好就好&gt;&gt;

## 书籍目录

睡得好 慢慢老睡眠有多重要 揭开睡眠的面纱 阴阳平衡靠睡眠 睡出健康来 睡出长寿来 睡出美丽来 你对睡眠的认知在误区里吗 “世界睡眠日”全人类关注睡眠健康 追寻睡眠医学的足迹睡得好 不会老 人为什么会衰老 熬夜是内分泌失调的导火线 睡眠男女有别 宋美龄的睡眠抗衰老 宝典在睡眠中养足“精气神” 人身三宝：“精气神” 养“精”就要睡得足 在睡眠中调顺你的“气” 睡出品质“神”不伤是什么在给睡眠制造障碍 健康环境健康睡眠 愉悦平静地享受一夜安睡 在床上，你会睡觉吗 抑郁症：谋杀睡眠的“第一凶手” 神经衰弱：蹂躏睡眠蹂躏健康的“暴徒” 五脏不调：偷走睡眠的“大盗” 内分泌疾病：胁迫睡眠的“摧花辣手” 慢性咽炎：干扰睡眠的“小丑” 皮肤瘙痒：猖獗的睡眠“劫匪” 鼻阻塞：盗睡眠的庞大家族 偏头痛：睡眠的公开挑衅者睡眠障碍自助套餐 决不向失眠妥协 七个中药方遏制多梦 嗜睡是生命大敌 治疗打鼾不必根除 在默想中远离早醒 梦游、梦魇都是病 别让夜惊折磨孩子 磨牙磨掉健康营造最佳睡眠 吃得科学睡得好 在音乐与芬芳里安然入睡 好习惯好睡眠 健康卧室 睡眠无忧睡眠之“美人计” 睡眠对女性的意义不同寻常 睡眠是皮肤的救星 美人是这样睡出来的十六疾病的睡眠疗法 高血压患者睡眠中的“厘米” 睡得刚刚好 心脏病就少 睡前饮水防脑血栓 睡眠质量高 胃病被赶跑 肺气肿：在“氧”里安然入眠 肝病：吃得好不如睡得好 睡前泡脚 保养胆囊 卧室，请隔绝哮喘的过敏原 急性关节炎：睡眠保暖为先睡眠养生因人而异 婴儿：睡眠需要全方位照顾 青少年：睡眠障碍导致身心发育危机 女人如“花”要睡眠来灌溉 准妈妈：睡出母子安好 男人雄风睡眠助威 夕阳红 睡眠功四季的睡眠养生谈 不同的季节为什么起卧时间也不同呢 “春困”不是病 却是疾病催化剂 夏夜贪凉 睡出疾病 秋高气爽最宜安睡 身暖头凉 冬睡安康

## &lt;&lt;睡好就好&gt;&gt;

## 章节摘录

你对睡眠的认知在误区里吗 在本章的最后一节，我要把一些读者朋友在睡眠认知上的错误观点列举出来，并且强调一些正确的观点。

1.有的人认为：“人在睡觉时，大脑在休息。

” 这是错误的。

因为，人在睡着以后，身体处于休息状态，而大脑却没有。

大脑在睡眠过程中依然十分活跃，尤其是右脑。

大脑在为第二天的觉醒和调整到最佳状态做准备工作。

2.有的人认为：“即使睡眠充足，无聊仍然会引起人的睡意。

” 这也是错误的。

因为，当人处于活跃兴奋的状态时，当然不会有睡意，但是如果一旦平静下来，或者感觉有些无聊时就会有困倦感。

而事实上，真正引起睡意的是睡眠不足。

无聊并不能引起睡意，只是让睡意变得明显罢了。

所以，引起睡意的根本原因是睡眠不足，无聊充其量只能算是一根导火线。

3.有的人认为：“如果打鼾不会影响别人，又不会闹醒自己的话，那么就没有什么害处了。

” 这更是一个错误观点。

因为，打鼾表明人存在着威胁健康的睡眠障碍，这在医学上被称为“睡眠窒息”。

有这种情况的人打鼾声音高，在夜间会频繁发作，并伴有喘息式呼吸，以至于很容易惊醒。

这就必然会造成人在白天会总觉得疲倦、容易犯困。

打鼾还会增高心脏疾病和意外事件的发生率。

更值得重视的是，打鼾还可能是人体其他疾病的征兆。

事实上，打鼾是可以经过治疗获得改善的，所以，我建议，如果你有打鼾的情况，不要过分担心，应该去正规的专科医院接受治疗。

4.有的人认为：“年龄越大所需要的睡眠时间就会越少。

” 这个观点完全是没有科学依据的。

因为，睡眠的需要量在成年人阶段变化并不大。

老年人睡眠的需要量和自己年轻时相比并没有减少，只不过是在夜间睡得少，白天相应会睡得多而已。

虽然老年人出现睡眠困难是很常见的问题，但年龄绝对不是主要原因。

建议，老年朋友如果因不良的睡眠习惯或健康问题导致睡眠困难，引发了睡眠障碍，最好尽快去正规的医院向专科医生进行咨询并接受治疗。

5.一些驾驶员认为：“开车时开大音响的音量有助于保持清醒。

” 这个观点绝对是个谬论。

如果人在开车途中感觉无法保持清醒，最可取的解决问题的办法就是在安全的地方把车停下来，小憩一会儿或者喝点咖啡等能兴奋神经的饮料。

当然，最有效、最根本的解决之道还是充分休息以后再继续出发。

开大音响的音量不仅不会让人的头脑清醒过来，反而可能引起烦躁情绪，增大驾驶的安全隐患。

6.很多人认为：“睡眠障碍主要是因为忧虑和心理障碍等因素。

” 这个观点貌似有道理，其实是错误的。

因为，引发睡眠障碍的因素包括很多种类，例如疾病、遗传等，而忧虑和心理障碍仅仅只是其中之一。

7.有些人认为：“失眠可以不治而愈。

” 这一个错误观点正说明了有些人忽视失眠的问题。

虽然，失眠在生活中是一个普遍存在的问题，但是不能因为它的普遍就不加以重视。

如果对失眠不加以注意，睡眠障碍是肯定不会自行消失的，只会越来越影响睡眠的品质，进而降低生

## &lt;&lt;睡好就好&gt;&gt;

活质量和损害健康。

以上种种观点是否也正有你所认为的呢？

如果有，那么从现在起，请抛开这些对睡眠错误的认知。

因为，只有正确地了解了睡眠，你才能正确地去睡觉，也才能通过睡眠来保养自己。

现在，该树立科学的睡眠观了。

下面，我就要告诉读者朋友几点科学的对睡眠的认知。

观点一：尝每个人在每一晚的睡眠中都会做梦。

科学解释：虽然有很多人在醒了之后，不觉得自己曾做过梦，但事实上，每个人在每个晚上的睡觉过程中都会做梦。

睡眠分为几个阶段，如果人是在睡眠中的快速动眼期醒来，就会记得自己的梦境，否则，就会把梦忘得一干二净，造成没有做梦的感觉。

观点二：实际睡眠时间如果低于人体睡眠需要量的一至两个小时，那么，人在第二天的行动就会受到一定影响。

科学解释：睡眠是基本的生理需要。

大多数成年人，每天需要保证8个小时的睡眠时间，才能保持精力充沛，如果睡眠不足，那么第二天的状态肯定要受到影响。

在这里，告诉大家一个计算自己的实际睡眠需要量的办法。

就是在睡觉前不要设闹钟，然后睡到自然醒。

这就是你的实际睡眠需要量了。

观点三：坐着或者躺在床上闭目养神并不能满足睡眠的需要。

科学解释：如果睡眠不足，也就是人没有睡够，那么，身体就在累积着“睡眠债”，并且迟早要在健康方面付出代价。

所以，不能以闭目养神来代替真正的睡眠。

观点四：大多数人无法明确说出什么时候会犯困。

科学解释：有相关研究人员就这个问题询问过成千上万的人，得到的答复都是“否”。

所以，在开车时，如果你感到疲倦，即使距离目的地只有几公里，也不要认为自己绝对可以撑过去。

此时，最安全的办法就是在安全地带停下车来，让自己休息一下，最好再使用一些提神醒脑的物品，如喝咖啡、涂清凉油、闻薄荷等，然后再继续驾驶。

观点五：人体不可能完全适应夜班工作。

科学解释：所有有机体都有生理周期，或称为“24小时节律”。

这影响到人体的睡眠和觉醒的更替。

人在穿越时区的时候，就要根据昼夜更替的变化，调节自己的生理节律。

而上夜班时，客观的昼夜更替并没有改变，人体自身的生理节律也不能调节。

所以，即使是一个习惯上夜班的人，其机体也不可能完全适应晚上不睡觉的生活。

## <<睡好就好>>

### 编辑推荐

随着现代都市人的生活节奏越来越快，工作压力越来越大，睡眠的问题也日益突出。从读书的孩子到退休后的老人，几十年跨度的年龄层都被“睡不着”、“睡不好”困扰。睡眠障碍已经不仅仅是影响人们休息的问题，更是影响人们健康的问题，睡眠障碍还会无一例外地诱发人体其他方面的疾病。

从肉体到精神，睡眠障碍已成为折磨人最残酷的疾病之一。

本书是每一位关注睡眠质量的读者的良师益友，使读者真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。

<<睡好就好>>

#### 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>