

<<睡眠长寿经>>

图书基本信息

书名：<<睡眠长寿经>>

13位ISBN编号：9787505421844

10位ISBN编号：7505421840

出版时间：2009-9

出版时间：朝华出版社

作者：郭海东

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>

## <<睡眠长寿经>>

### 内容概要

现代人越来越重视养生，可是，你知道最好的养生方法吗？不是花样百出的运动，也不是各种精致讲究的保健品，而是睡眠。

我国古代学问家李渔曾说过：“养生之决，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。

”不用吃也不用动，只要闭上眼睛，美美的一觉醒来就能达到养生效果，相信这对于怕麻烦的都市人是非常有吸引力的吧。

正所谓“睡眠者，能食，能长生”。

睡眠既是补充和储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节。

睡眠充足，可得到新的精神和体力。

在极度疲劳时，哪怕只是20分钟的小睡，也能让你像加满油的汽车一样动力十足。

<<睡眠长寿经>>

作者简介

郭海东，图书策划人，专职图书作者。

已出版作品数十部，包括《细节决定健康全集》《思路成就出路》《小故事大智慧》《文坛掌故全书》《实用口才全书》《卡耐基大全集》《卡耐基励志全集》……

## &lt;&lt;睡眠长寿经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 睡眠，护卫健康的头等大事 最好的“补药”是睡眠 睡眠是抵御疾病的重要“防线” 只要每天睡得好，活到八十不见老 欠下睡眠债，会让身体很受伤 生命在于运动，睡眠在于质量 云雀、蜂鸟、猫头鹰，你属于哪一类？

你到底需要多少睡眠？

为什么“30以前睡不够，30以后睡不着”？

第二章 是什么偷走了你的好觉 不是吓唬你，疾病与睡眠息息相关 睡不好是因为有“心病” 睡姿，不仅仅是优雅那么简单 盖被子也能盖出病来吗？

高枕就真的无忧吗？

不要让午睡成为“误睡” 睡前饮酒是助眠还是“杀”眠？

不要让香烟燃尽你的睡眠 抱着睡觉，抱“跑”了好睡眠 睡眠也有规矩吗？

你是否遵守科学的睡眠时刻表第三章 深睡眠是最好的“滋补品” 睡眠的精华——深睡眠 深睡眠和浅睡眠是怎么一回事 睡眠的主宰者——大脑睡眠区 深睡眠时间愈长，寿命越长 深睡眠为“美容时间” 错过深睡眠，醒后易疲劳 让运动增加你的“深睡眠” 凌晨0~3点，务必要深睡眠 补啥都不如补深睡眠第四章 掀起“梦”的盖头来 梦与睡眠之谜 “一夜无梦”睡眠质量就高吗 梦可以充当疾病的“预言家”吗？

梦是最好的睡眠调味剂 撩开“梦游”的面纱 关于梦吃的那点儿事儿 性梦，“源”来如此 梦的解析——心理的“镜子”第五章 睡眠障碍的“前世今生” 失眠，黑暗中的“杀手” 80%的失眠与心理有关 胃不和则卧不安 嗜睡其实是“失睡” 早醒，抑郁症的“信号兵” 打鼾就代表睡得香吗？

睡觉流口水，千万别大意 夜间磨牙，可能是身体发出的疾病信号第六章 “抛弃”容易被忽视的不良睡眠习惯 乘车时不宜坐着打瞌睡 更好地工作，更好的睡眠 “五花大绑”入睡很危险 生病了，就该享有卧床的特权吗 不宜“高抬贵手”，也不要“枕下埋藕” 电视一关，不宜马上就睡觉

跟爱人“甜蜜蜜”后，切忌倒头就睡 起床后马上叠被，其实暗藏危机第七章 创造舒适的睡觉环境 精心打造卧室格局 睡眠和卧室颜色一样需要美 学会运用灯光 睡眠的“二度”：温度、湿度

舒适睡眠，床垫做主 好被褥带来好睡眠 床上寝具要常晒 电磁辐射，睡眠杀手第八章 合理膳食，吃出好睡眠 睡眠不足饮食来补 要想睡得好，晚餐要吃好 吃饱就睡，饱了胃口，害了睡眠 睡前喝什么最保健 想要睡得好，最忌喝什么 晚餐的合理膳食结构 晚餐结构要偏素 并非所有人都适合少吃晚餐 常熬夜的人晚餐不宜少吃第九章 四季健康睡眠秘诀 睡眠也要“随机应变” 顺应阳气生发，与春困战斗 “春眠”不如“春动” 酷暑当令，睡眠养生进行时 炎炎夏日的睡眠禁忌 预防秋乏来袭的“三步曲” 秋高气爽，睡觉莫使身体着凉 冬季优质睡眠的5个细节 冬藏策略——早卧晚起，必待日光第十章 助眠养生有方法 沐浴，睡前洗澡觉更香 足浴，一贴助眠良方

冥想，让你轻松入梦来 音乐，既赏心又悦耳的“催眠师” 穴位刺激，神奇的入眠绿色通道 保健按摩，拯救你的睡眠 药枕，小小枕中自有大乾坤 太极，天人合一的助睡慢运动

## &lt;&lt;睡眠长寿经&gt;&gt;

## 章节摘录

最好的“补药”是睡眠睡眠者，能食，能长生现代人越来越重视养生，可是，你知道最好的养生方法吗？

不是花样百出的运动，也不是各种精致讲究的保健品，而是睡眠。

我国古代学问家李渔曾说过：“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。

”不用吃也不用动，只要闭上眼睛，美美的一觉醒来就能达到养生效果，相信这对于怕麻烦的都市人是非常有吸引力的吧。

正所谓“睡眠者，能食，能长生”。

睡眠既是补充和储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节。

睡眠充足，可得到新的精神和体力。

在极度疲劳时，哪怕只是20分钟的小睡，也能让你像加满油的汽车一样动力十足。

食补不如药补，药补不如觉补通常情况下，人们往往只是简单地把睡眠看作是一种休息，其实它的好处远不止积蓄能量这么简单。

古人有“服药百裹，不如独卧”的说法，意思就是安稳地睡个好觉胜过服补药。

事实上，睡眠才是最好的补药！

而“食补不如药补，药补不如觉补”，就是说睡眠饮食二者为养生之要务，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。

良好的睡眠，可以对身体的各项机能起到修复作用。

睡眠可以消除身体疲劳。

在身体状态不佳时，美美地睡上一觉，体力和精力很快会得到恢复。

这是因为，在睡眠期间人体各脏器会合成一种能量物质，以供活动时用；由于体温、心率、血压下降，部分内分泌减少，使基础代谢率降低，也能使体力得以恢复。

所以人们会说，睡眠是大自然了不起的恢复剂，这是合乎事实的。

经过一夜酣睡，多数人醒来时感到精神饱满，体力充沛。

一个人如果长期缺乏睡眠，总是处于过度劳倦的状态，机体就会产生耗气伤血的病理变化，损及五脏。

心劳则血损、肝劳则神损、脾劳则食损、肺劳则气损、肾劳则精损，进而为许多疾病埋下祸根。

如果睡眠不规律，甚至可能让你患上一百多种病。

用好睡眠这剂“补药”在现实生活中，虽然很少有人会“经久不眠”，但是，大部分人却不会好好利用睡眠这剂“补药”。

很多的人在不自觉间把原本应该用于睡眠的时间，用在了加班加点的工作上，或看电视、看书、上网，再不然就是没完没了地应酬，这些都导致睡眠不足。

想知道睡眠这剂药都有什么魔力药效吗？

药效一：睡得好，能让你更聪明。

在睡眠状态下，脑细胞能量得到贮存，大脑耗氧量开始减少。

醒后人的大脑思路开阔，思维敏捷，记忆力增强。

德国睡眠科学家在英国《自然》杂志上撰文指出，好的睡眠质量还能增加创作灵感。

药效二：睡眠是最便捷、省钱的美容方式。

人睡着时，皮肤血管完全开放，血液充分到达皮肤，进行自身修复和细胞更新，起到延缓皮肤衰老的作用。

睡眠不足会导致肥胖，药物减肥远不如睡个好觉更有效。

所以，想要拥有好皮肤好身材的女孩子们，一定要利用好这剂天然补药噢！

药效三：睡眠能帮你延长寿命。

正常人在睡眠时分泌的生长激素是白天的5~7倍。

## <<睡眠长寿经>>

美国一项针对100万人，长达6年的追踪调查表明，每天睡眠不足4小时的人死亡率高出正常人180%，而充足的睡眠有利于延长人的寿命。

药效四：最好的减压药。

研究表明，睡眠可以降低体内压力激素的分泌。

每当感到压力大的时候，即使打个小盹，也能让你迅速释放压力，提高工作效率。

药效五：最好的“补品”。

俗话说“七分调养三分治”，在医院里，总能听到医生嘱咐病人要好好休息。

而睡眠就是这七分调养中最重要的内容了。

这是因为，当机体受到感染时，会产生与睡眠有关的化合物——胞壁酸，它除了诱发睡眠外，还可增强抵抗力，促进免疫蛋白的产生，因此睡眠好的患者病情痊愈也快。

正是因为认识到睡眠这一不可替代的“补药”作用，现代医学已经把睡眠作为一种治疗手段。

早在上世纪50年代开始，就有了“睡眠疗法”一说。

所以，好好利用睡眠这剂不花钱的“补药”吧，善待我们的身体，珍视我们的生命。

## &lt;&lt;睡眠长寿经&gt;&gt;

## 编辑推荐

没错，睡眠时人体的充电器，是最好的“滋补品”，《睡眠长寿经:不觅仙方觅睡方》从生命的角度来为你讲解睡眠和长寿的关系。

工作第一年，习惯于11点睡觉；工作第二年，习惯于12点休息；工作第三年，已经习惯于凌晨1点以后上床……面对生活的压力，我们该如何调整好自己的睡眠？

睡眠时人长寿与否的指示器——多睡一小时，你得到得不只是工作时更加充沛的精力，还可以延长自己的生命。

睡眠七大误区：误区一：睡眠越多越有益于健康误区二：晚上做梦就表明没有休息好误区三：睡眠能储存和预支误区四：睡眠障碍不是疾病误区五：午睡可有可无误区六：安眠药可以长吃误区七：体育锻炼对失眠只有好处睡眠八大禁忌：一、忌睡前进食：增加肠胃负担，易造成消化不良；二、忌睡前饮茶：茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统，引起兴奋，影响睡眠；三、忌睡前情绪激动：睡前力戒忧愁焦虑或情绪激动，特别是不宜大动肝火；四、忌睡前过度娱乐：睡前过度娱乐会使人的神经持续兴奋，难以入睡；五、忌睡时多言谈：卧躺时过多说话易作肺气，也会使人精神兴奋，影响入睡；六、忌睡时掩面：睡觉时用被子捂住面部会使人呼吸困难，身体会因此而缺氧，对健康极为不利；七、忌睡时张口：睡觉闭口是保养元气的最好方法。

如果张大嘴巴呼吸，吸人的冷空气和灰尘会伤及肺脏，胃也会因此着凉；八、忌睡时吹风：人体在睡眠状态下，对环境变化适应能力降低，易于受风邪的侵袭。

故在睡眠时要注意保暖，切不可让风直吹。

<<睡眠长寿经>>

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>