

<<寻回睡眠>>

图书基本信息

书名：<<寻回睡眠>>

13位ISBN编号：9787533150976

10位ISBN编号：753315097X

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：华阳文化 编

页数：190

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;寻回睡眠&gt;&gt;

## 前言

除了钱，忙碌的现代人最需要的是什么？

相信许多人的回答是“睡觉”。

但实际情况却是越来越多的人如今无法“安然入睡”。

睡眠卫生专家说，现代人正在被各种形式的睡眠障碍所困扰。

美国就在流行睡眠病，梦游、磨牙、夜间尖叫、嗜睡病等80多种睡眠异常已成为公众的常见疾患。

有关文献显示，夜间睡眠不足，就可以导致第二天的免疫力下降，而长期维持每昼夜不足6.5小时睡眠，则会形成“睡眠赤字”和“健康透支”，缩短生命。

2001年，由国际精神卫生组织主办的“全球睡眠和健康计划”发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

作为一种经常漏诊并且治疗不当的疾病——失眠，正引起广泛关注。

睡眠平均占去人生三分之一的时间，但失眠症已成为人群中最为常见的疾病。

由国际精神卫生和神经科学基金会发起的“全球睡眠和健康计划”教育活动，已在包括我国在内的数十个国家开展。

据欧洲调查显示，66%的女性、34%的男性患失眠，其中39%的人较严重。

他们中仅32%的人去看病，37%的人不采取任何措施，10%的人自我治疗。

许多医生对失眠也认识不足，初级保健过程中，仅有46%的医生认为，这是一种明显降低生活质量，能引起抑郁、焦虑、事故发生和增加医疗费用的疾病。

目前，全球有近四分之一的人受到失眠困扰，我国约有4亿成年人存在睡眠障碍。

而深圳市民的失眠发生率已高达61.5%，居全国首位。

失眠严重威胁着人们的身体健康。

与失眠相比，睡觉时爱做噩梦、容易惊醒、醒得过早等现象，则被许多人所忽视。

可这些现象在专家眼里被视为“浅睡眠现象”，它们反映了现代人睡眠质量的不佳。

医生说，浅睡眠对人体衰老、智力以及免疫力的危害，与失眠造成的危害几乎相当。

从某种意义上讲，睡眠障碍的危害程度已经大大超过了吸烟。

据最新的调查统计结果，浅睡眠现象在人群中的比例高达77.3%。

“美美地睡一觉”似乎成了现代人的一大奢望。

普遍存在的睡眠不足和嗜睡，同样反映出当今人们不良的睡眠状态。

然而据统计，在睡眠困难的病人中，只有6%专门为睡眠问题就诊过，绝大部分病人认为失眠不是疾病，也有相当部分人自作主张乱服安眠药，造成严重药物依赖。

专家表示，睡眠不好也是病，有相关症状应及时就医，别因为睡眠问题影响了生活、工作及学习，甚至危及生命。

参加本书编写的人员有：李洁、季慧、王海峰、袁婉楠、赵冰清、郝玉婷、王超、李淑云、李良、陈莉、霍秀兰、顾新颖、白晶、肖斌、张来兴、王涣璋等。

## <<寻回睡眠>>

### 内容概要

高效率的工作、快节奏的生活成了现代社会的主旋律，白天为了事业和生活疲累不堪，只有夜晚才能得到休息与安宁。

白天要努力工作，晚上还要与失眠抗争，即使您再健康，时间一长，恐怕也没人能消受这种折磨吧！

想想看，您有多久没有好好睡上一觉了？

还记得上次从沉睡中苏醒的美好滋味吗？

前一天晚上辗转难眠的痛苦还隐隐重现吧？

究竟谁是“偷走睡眠”的罪魁祸首？

又要到哪里才能寻回香甜美好的睡梦？

别急，让本书为您提供一个满意的答案。

现代人的健康自己做主，别忘了，您的睡眠也不例外。

## &lt;&lt;寻回睡眠&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 揭开睡眠的神秘面纱 为什么我们要睡觉 睡眠与健康的关系 揭秘“专业睡眠” 测测你的睡商 你的睡眠是否充足 睡眠质量自测 你的睡眠习惯怎样 睡眠误区大盘点 如何告别不良睡眠方式

第二篇 今晚,你又无心睡眠了吗?  
你是真的失眠了吗 揪出干扰睡眠的敌人 你是哪种类型的失眠 滥补是春季失眠的祸首 炎炎的夏季失眠怎么办 失眠,心理因素在作祟 你是最容易失眠的人吗

第三篇 睡眠不当给你带来的不尽麻烦 警惕睡眠中的小毛病 睡眠过多也有损健康 不良睡眠会带来疾病 赖床原来也是一种病 长期失眠终会酿恶果 失眠与健忘 长期失眠与亚健康51 失眠是肥胖症的诱因 长假里莫当“闷睡族” 慢性失眠导致糖尿病 失眠是心理疾病的信号 失眠抢走了女人的美丽61 早醒是抑郁症的“信号”

第四篇 不同的人,有不同的睡法 宝宝睡眠 高考生睡眠 “夜猫子”睡眠 女性睡眠 孕妇睡眠 更年期女性睡眠 老年人睡眠

第五篇 吃出来的安稳觉 有助于睡眠的食物 不利于睡眠的食物 助睡眠的饮食好习惯101 科学饮食与老年人睡眠 安眠药膳 安眠药茶 安眠饮料 失眠粥疗法 失眠汤疗法

第六篇 对抗失眠,我有我招 让环境拥你入眠 卧室装修VS对抗失眠 选择适合你睡眠的床 选择适合自己的枕头 选择适合自己的被子 体验裸睡,帮助睡眠 擦背养生防失眠 勤梳头,利睡眠 失眠的综合自然疗法 失眠的芳香精油疗法 睡前用醋泡脚睡得好 完美性爱,改善睡眠质量 放松身心,提高睡眠质量 控制情绪,做睡眠的主人 按摩操“拯救”你的睡眠 不同疾病VS不同睡眠方式 彻底告别失眠的七个习惯

第七篇 安眠药物健康吃 安眠药该如何使用 怎样选择安眠药 失眠用药误区大盘点 不同失眠症VS不同安眠药 哪些人不宜服用安眠药 巧妙应对安眠药的副作用 戒除安眠药的药瘾 警惕安眠药的中毒反应

## &lt;&lt;寻回睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

睡眠向来是作为临床上衡量健康水平的一项基本指标，这足以说明睡眠对于身体健康的重要程度。

“宁可食无肉，不可睡无寐”，睡眠对人体健康举足轻重。

关于睡眠的确切定义。

随着时代的变迁而有着不同的内涵。

开始的时候，人们认为，睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

后来，人们又认为，睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

而现代医学逐渐发展起来以后，很多人又认为，睡眠是一种主动过程，睡眠是恢复精力所必须的休息，有专门的中枢管理睡眠与觉醒。

睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复：而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

关于“睡眠的定义”的争论，说到底还是人们没有搞清楚“人为什么要睡觉”这个问题，这似乎还是一个世纪之谜。

让我们先抛开这个难解的谜题。

我们尽管还不能弄清楚“人为什么要睡觉”这个问题，但是我们几乎每一个人都知道，睡眠与我们的健康有着紧密的关系——这是不争的事实。

<<寻回睡眠>>

编辑推荐

《寻回睡眠》专家给你的睡眠建议：弄清楚究竟是什么妨碍了你的睡眠，不要给自己“老是失眠”的暗示，少用安眠药物，不要强迫自己入眠，寻找一条适合你自己的睡眠之路。让你的睡眠像起床那样简单，你现在要做的就是从此不再失眠。

<<寻回睡眠>>

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>