

<<女性睡眠宝典>>

图书基本信息

书名：<<女性睡眠宝典>>

13位ISBN编号：9787533154370

10位ISBN编号：7533154371

出版时间：2010-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：（日）涉井佳代，（日）远藤拓郎 编著，张琳 译

页数：153

译者：张琳

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>

## <<女性睡眠宝典>>

### 前言

**关注睡眠** 现代社会中，人们的生活节奏越来越快，无论成人还是孩子都在忙忙碌碌，压力和欲望也愈来愈多，而睡眠时间却在逐年缩短。

终于有时间上床休息了，却又辗转反侧，难以入眠；勉强睡着了，睡眠却很浅，缺少熟睡感。

另一方面，白天困倦嗜睡的人越来越多了。

尤其是女性朋友，每天还要花费大量的时间梳洗打扮和做其他事情，睡眠时间更容易被剥夺。

据调查，无论在哪一个年龄段，女性的睡眠时间都少于男性。

成家后，家务的繁重、养育孩子的辛苦以及各种人情往来让女性朋友们疲于应付，睡眠的质和量都受到极大影响，开始出现了皮肤粗糙、注意力不集中、焦躁不安等各种症状。

尽管如此，很多人依然在拼命努力支撑着。

睡眠并不是单纯的休息，而是通过睡眠提高人体免疫力，使人们第二天精力旺盛，并可以修复疲劳的肌肤。

**人天生具备睡眠能力** 如果我们在生活中多关注、重视一下自己的睡眠，每天的生活就会更加愉快和充实。

本书重点关注容易出现睡眠障碍的女性朋友们的生活方式，并由多年治疗女性睡眠障碍、经验丰富的医生提供具体治疗方案，希望能为更多的女性朋友提供参考。

涉井佳代远藤拓郎

## <<女性睡眠宝典>>

### 内容概要

人天生具备睡眠能力。

如果我们在生活中多关注、重视一下自己的睡眠，每天的生活就会更加愉快和充实。

本书重点关注容易出现睡眠障碍的女性朋友们的生活方式，并由多年治疗女性睡眠障碍、经验丰富的医生提供具体治疗方案，希望能为更多的女性朋友提供参考。

## &lt;&lt;女性睡眠宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 不应忽视自己的睡眠 了解自己的睡眠能力 什么是睡眠能力 什么是高质量睡眠 深度睡眠让女人更美丽 浅睡眠中的心脏养护 睡眠紊乱导致情绪焦躁和肥胖 年龄与睡眠状况的变化 短时睡眠与长时睡眠哪个更好第二章 睡眠中的烦恼 找出自己的睡眠烦恼 写一写睡眠日记 失眠和嗜睡的原因 入睡障碍 睡眠间断 早晨早醒 睡眠不足综合征 打鼾、白天嗜睡(睡眠呼吸暂停综合征) 发作性、不可抗拒性睡眠(发作性睡眠症) 特发性嗜睡症 不宁腿综合征 周期性肢体运动障碍 倒班工作造成的睡眠障碍 睡眠延迟综合征 非24小时睡眠觉醒综合征 时差综合征 梦魇是一种异常现象吗第三章 女性的生活方式与睡眠的关系 女人一生都在与失眠和嗜睡斗争 月经节律与睡眠 职业女性睡眠宝典 妊娠期女性睡眠宝典 育儿期女性睡眠宝典 家有学龄期儿童的女性与睡眠 更年期的睡眠宝典 闭经后的睡眠宝典 越忙越应该保证睡眠质量第四章 怎样充分挖掘自己的睡眠潜力 有助于挖掘睡眠潜力的生活方式 有了困意再上床 减少卧床时间, 获得深度睡眠 早晨的起床仪式与睡眠 睡眠不足时的短时补睡法 有助于睡眠的科学休假法 虚寒症患者的睡眠秘诀 常运动, 睡眠好 诱导深度睡眠的科学入浴法 怎样合理安排上网等娱乐活动 心烦意乱难以入睡时的对策 安心睡眠的魔法 高质量睡眠与饮食 烟、酒与睡眠 巧喝咖啡 提高睡眠质量的补充说明 香薰疗法诱导睡眠 调整室内环境 选择合适的寝具 诱导睡眠的催眠曲第五章 就医时的注意事项 就诊时正确选择科室 就诊前需要做那些准备 有关睡眠障碍的各项检查 睡眠障碍治疗须知 正确认识安眠药 服用安眠药时的注意事项 治疗效果的判断与药物的减停 发作性睡眠的治疗 正确的就诊方法第六章 Q & A睡眠障碍问答 市面上出售的失眠药的药效与副作用是什么 是否可以补充褪黑素 孩子夜间下床四处走动, 有时大哭 成人发生梦游, 是否属于一种疾病 睡眠充足, 可白天依然嗜睡, 是否患了嗜睡症 母亲的睡眠很浅, 家人都很发愁, 有无好的解决办法 工作很累, 可是却睡不着觉, 这是为什么 什么是“微型睡眠” 做过的梦都记得很清楚, 这是否正常 低血压很痛苦, 有什么好的解决办法吗 虽然睡眠时间足够, 但是却不能消除疲劳 睡觉磨牙应该怎么办 担心孩子夜哭, 从而导致父母睡眠不足 工作很累, 还要养育孩子, 睡眠不规律, 月经不调, 很担心 八点才能吃晚饭, 是否太晚了 正在上小学的孩子, 白天总是犯困, 是不是生病了

## 章节摘录

患有虚寒症的人，血液循环机能低下，手脚温度难以提高，需要花很长时间才能入睡。

患上虚寒症的重要原因之一是体温调节功能失调。

负责调节体温的自律神经系统正常工作，能为人们带来高质量的深度睡眠。

自律神经还掌控唾液分泌、胃肠蠕动、代谢等功能，让我们有个好胃口，为我们带来健康、有活力的生活。

睡眠节律与体温节律是互连互动的，虚寒症患者体温难以升高，入睡困难，结果就容易造成失眠。

失眠后，白天就会无精打采，活动减少，体温就更加难以升高，晚上入睡更加困难，造成恶性循环。

起床时间固定，有利于提高体温。改善入睡困难状况的方法有很多，但是最根本的是通过调整生活节律来改善虚寒症状。

有效提升体温，让白天的生活充满活力和生机是基本要求，要做到这一点，最重要的是早晨的阳光。

如果前一天晚上辗转反侧，难以入睡，早晨起床后就会缺乏熟睡感，很想再睡上~会儿补补觉。尤其是身体好不容易暖和过来了，更不愿意离开被窝了。

但是为了晚上的睡眠，要强迫自己从床上爬起来。

尽量在同一时刻起床，如果实在是困倦不堪的话，可以等上午的工作结束后，中午睡个午觉。

通过平衡饮食提升体温。饮食中，最重要的是营养均衡，例如包括米饭等主食和菜。

主食中的糖质（碳水化合物）可以为身体提供能量，是必不可少的。

蛋白质可以为提升体温打下基础。

根茎类蔬菜、姜和辣椒等为身体的升温提供材料。

热饮、汁菜等勾芡的汤也有保暖的效果。

尤其要注意的是，就寝前不要喝冷饮和含有咖啡因的饮料。

可以喝点热牛奶、热麦茶或用姜、橘皮泡水喝。

做做体操，缓解肌肉酸痛。患有虚寒症的人，冬天就不用说了，在夏季的空调房中也会感到身体发冷，并且会引起肩部酸痛以及全身肌肉酸疼、僵硬等症状。

这种情况下，可以做做伸展体操，缓解肌肉酸疼的症状，并且尽量不要总保持同一姿势。

坐一个小时后要站起来走一走，活动活动酸痛、僵硬的部位。

只是甩甩手脚，伸伸腰也能促进血液循环。

紧身服和健美裤等紧绷身体的内衣会影响血液循环。

除了需要盛装打扮的场合外，平时尽量不要穿过紧的内衣。

舒舒服服地泡个温水澡。睡觉前泡个澡对患有虚寒症的人来说，是必不可少的睡前仪式之一。

舒舒服服地泡个温水澡，身体感觉温暖惬意，有助于身心的舒缓放松，自然就能轻松入梦。

泡澡时，可以用热毛巾包住肩膀，只让胸部以下泡入浴盆，洗个半身浴，使身体缓慢升温。

在浴盆外洗澡或洗头时，为有效防止室内凉气的侵袭，可准备一个装有热水的桶或盆，把脚放进去，这样可以有效缓解体寒症状。

睡觉时关上电热毯。有些人在身体发冷睡不着的时候，会盖上好几层棉被，但是身上压着太重的东西，就会更加难以入睡。

实际上，注意腰和背部的保暖就能有效防止身体发冷。

应该尽量使用保温性能高的被子或褥子。

天冷的时候铺上电热毯效果就不错，晚上钻入被窝时，会感到温暖、舒适，但是使用时间过长的话则会适得其反。

人入睡时体温应该下降，但是长时间使用电热毯，体温无法降低，难以进入深度睡眠。

并且因为体温不降低，会耗费身体能量，身体就不能充分休息。

所以，在使用电热毯时，应该在睡觉前提前打开，使被褥变暖和，睡觉时关闭。

如果不使用电热毯，可以在睡觉前使用被褥干燥机，开10钟左右，就能去除被褥的潮气，使被褥变暖和。

<<女性睡眠宝典>>

还可以使用热水袋、汤婆子之类的东西，放在被子中睡觉时腰部所在的部位，提前预热，睡觉时就蹬在脚下，效果也不错。

P90-92

<<女性睡眠宝典>>

编辑推荐

您是否有以下烦恼？

入睡困难，夜间频频惊醒，清晨早醒，醒后不适，缺乏睡眠满足感，白天困倦不堪，睡觉打鼾，梦魇……及其他？

<<女性睡眠宝典>>

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>