

<<5分钟远离失眠>>

图书基本信息

书名：<<5分钟远离失眠>>

13位ISBN编号：9787537536059

10位ISBN编号：7537536058

出版时间：2008-1

出版时间：河北科技

作者：石贇主编

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>

## <<5分钟远离失眠>>

### 内容概要

为了使广大睡眠亚健康者及睡眠患者充分认识失眠、预防失眠、积极自救，编者特意编写了此书。本书从理论联系实际出发，阐述了睡眠的基本常识、对抗失眠的常识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的简便方法，并对常见的失眠误区进行了科学的纠正。内容通俗易懂，方法简便易行，具有很强的科学性、实用性和可读性。希望通过本书能使广大患者尽快摆脱失眠的困扰，早日康复。

## &lt;&lt;5分钟远离失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

阿森斯失眠自测5分钟睡眠常识 睡眠的生理学 科学睡眠与养生之道 影响睡眠的因素 睡眠不足的影响 有关睡眠的消极思想 每天都要认知重建积极的睡眠思想 睡眠质量好的标准是什么 怎样培养良好的睡眠习惯 睡眠中生命机体在做什么 有睡眠账单吗 女性睡眠不足更容易发胖 不要趴在办公桌上睡午觉 不要利用假期恶补睡眠5分钟认识失眠 失眠的生理学 引起失眠的原因 失眠的类型 催眠药的选择 失眠有哪些不良影响 长期失眠会使人“发疯”吗 失眠与健忘之间的关系 抑郁和抢眼：先有蛋还是先有鸡5分钟安睡小窍门 对抗失眠四大招 娱乐助眠法与想象放松助眠法 心理调节催眠法 沐浴催眠法 足浴催眠法 音乐催眠法 深呼吸——入静安眠的妙法 性爱，一种愉悦的安睡药 瑜伽睡前放松动作5分钟走出失眠误区 误区一：大量饮酒可以治失眠 误区二：依赖安眠药可以治疗失眠 误区三：多梦导致失眠 误区四：失眠不可痊愈 误区五：“数羊”能帮助入眠 误区六：失眠是一种症状，无关紧要5分钟失眠按摩 空位按摩法 头部按摩入睡法 按摩头皮入睡法 耳部按摩法 背部按摩助眠法 眼部按摩入睡法 顽固性失眠按摩法5分钟了解失眠与疾病 睡眠不足是亚健康状态的祸首 失眠是抑郁症的信号 失眠不是“神经衰弱”的代名词 强迫症的失眠：今晚我要睡好 精神分裂症与失眠密不可分 失眠与慢性疲劳综合征 失眠与老年痴呆症 考试前的失眠——考前焦虑 失眠已成女性流行病5分钟了解八大助眠食物 菊花茶 马铃薯 燕麦片 亚麻子 火鸡 红糖 姜 葡萄酒5分钟水果助眠 杏 龙眼 大枣 山楂 橄榄 橙子 香蕉 桑甚5分钟干果助眠 葵花子 莲子 核桃 杏仁5分钟谷物助眠 小米 黄米 小麦5分钟蔬菜助眠 莴笋 茼蒿 生菜 猴头菇 洋葱 黄花菜 黄瓜 银耳 百合 莲藕5分钟蛋、奶、蜜助眠 鸡蛋 牛奶 酸牛奶 蜂蜜 5分钟肉类助眠 鸡肉 驴肉 虾 黄花鱼 鳕鱼5分钟失眠茶饮 景天三七茶 何首乌茶 茼蒿蛋白饮 苹果牛奶饮 香蕉茶 牛奶燕麦饮 罗布麻速溶饮 百合露5分钟助眠菜谱 西芹炒淡菜 猪肉煲莲子百合 玫瑰花烤羊心 玉兰莲子鸡丁 银耳鹌鹑蛋 山药炖甲鱼 家常焖鳕鱼 滑炆莴笋 猴头炖鸡 山楂片炒肉 鸡蛋松 鳕鱼奶油煮 芝麻鱼排 姜汁拦菠菜 奶酥香蕉 红油鸡翅 奶油草莓 椒盐鳕鱼 参竹百合炖猪蹄 红烧菇笋 桂圆炖鸡肉 芪枣大虾5分钟助眠汤谱 大枣龙眼汤 开胃莲藕汤 龟肉百合汤 紫菜猪心汤 桂圆莲子汤 枣仁百合汤 红枣蜂蜜汤 四子甲鱼汤 气血滋补汤 银耳莲子汤 龙眼肉 甚兔肉汤 红枣花生冰糖汤 银杞明目汤 山楂葵花子汤 黄鱼参汤 驴肉大枣山药汤 燕窝蜜枣汤 百合煲猪骨汤 桂圆菠萝红枣汤 瘦肉蚝豉汤 葱枣汤 瘦肉珧柱汤 莲子瘦肉汤 红枣煲鸡汤 银耳猪脑汤 枸杞雪蛤汤5分钟助眠粥谱 百合莲子粥 甘麦大枣粥 浮小麦粥 柏子仁粥 莲志梗米粥 龙眼安神粥 双花米醋粥 板栗冰糖粥 夜交藤粥 小麦米粥 橘皮粥 藕粉粥 小米白薯粥 小米马齿苋粥 莴笋粥 莲子粥 仙人粥 八宝粥 山药扁豆粥 神曲山楂粥5分钟助眠中药 人参 紫河车 茯苓 柏子仁 酸枣仁 丹参5分钟助眠药酒 龟龄集酒 蛤蚧酒 凤宝龙眼酒 健步酒 参茸药酒 柠檬蛋酒 茯苓酒 人参荔枝酒 红参海马酒 脾肾两助酒 肉苁菟丝酒 鹿龄集酒5分钟助眠药膳 灵参炖鸡 灵草鸭子 养心十味药膳 荆芥黄豉药膳 黄芪炒莴笋 枸杞 茺蔚药膳 黄芪猴头药膳 天麻驴内药膳 鲈鱼五味子药膳 茵陈红枣煲蚌肉 清蒸人参鸡 龙眼 二冬鲍鱼药膳 阿胶佛手药膳 首乌粳米药膳 益气白术药膳 五味猪脑药膳 猪心莲参桂圆药膳 天麻川芎蒸鲤鱼 参札山药炖鸡药膳 牡蛎安神药膳 二枣养心药膳 枣仁白术药膳 杞枣煮蛋 杞子山药猪脑药膳 双鞭灵芝药膳 芪胶养血药膳附录一：十大“失眠”职业排行榜附录二：世界睡眠日

## <<5分钟远离失眠>>

### 章节摘录

5分钟远离失眠 睡眠的生理学睡眠作为人体的一种生理休整活动，是维持生物防御基础和高度生理功能的适应行为所必需的状态。

睡眠是由大脑中枢神经系统内部发生的主动过程引起的。

中枢内脑干网状结构中的上行激活系统和上行抵制系统即为睡眠中枢。

脑干部的一些中枢能引起睡眠与脑电同步化，中枢向上可作用于上行抵制系统，与上行激动系统相对抗，从而调节睡眠与觉醒的相互转化。

睡眠对许多生理功能发生变化，一般表现为嗅、视、听、触等感觉功能暂时减退；骨髓肌反射运动和肌紧张减弱等。

.....5分钟远离失眠 睡眠的生理学睡眠作为人体的一种生理休整活动，是维持生物防御基础和高度生理功能的适应行为所必需的状态。

睡眠是由大脑中枢神经系统内部发生的主动过程引起的。

中枢内脑干网状结构中的上行激活系统和上行抵制系统即为睡眠中枢。

脑干部的一些中枢能引起睡眠与脑电同步化，中枢向上可作用于上行抵制系统，与上行激动系统相对抗，从而调节睡眠与觉醒的相互转化。

睡眠对许多生理功能发生变化，一般表现为嗅、视、听、触等感觉功能暂时减退；骨髓肌反射运动和肌紧张减弱等。

.....

## <<5分钟远离失眠>>

### 编辑推荐

《5分钟远离失眠》：长期失眠会造成大脑功能紊乱，对身体造成多种危害，如免疫力下降、记忆力减退、悲观和抑郁、过早衰老等等，从而诱发多种疾病。

你只需每天利用5分钟的闲暇时间，便可打造高质量的睡眠，为健康保驾护航。

良好的睡眠是心身健康的主要标志。

专家指出，人如果长时间失眠，行为问询就会发生改变。

古人云：“好眠无郁，万病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方，觅睡方”。

越来越多的证据也表明，睡眠不足的影响加起来，最终会危害人们的健康，乃至缩短寿命。

<<5分钟远离失眠>>

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>