

<<睡出健康好身体>>

图书基本信息

书名：<<睡出健康好身体>>

13位ISBN编号：9787538437973

10位ISBN编号：7538437975

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张丽 编

页数：212

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>

<<睡出健康好身体>>

前言

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，而正是这三分之一的时间为我们提供了充沛的精力来进行学习、工作和生活，因此睡眠的质量好坏对身体的健康起着决定性的作用。

然而经调查显示：中国人有一半左右的人正在忍受着失眠的困扰，在失眠人群中，白领阶层的比例因工作压力大以及不良的生活习惯而首当其冲，“睡眠赤字”已经成为现代人亚健康状态的罪魁祸首，解决睡眠问题已经迫在眉睫！

本书即是为那些需要关注睡眠健康的人们量身打造的一本睡眠宝典，我们将用科学的角度解读睡眠，帮您解答种种睡眠困惑，找出解决失眠的奇招妙法，帮助您提高睡眠质量，不再失眠多梦，睡出健康的身体！

<<睡出健康好身体>>

内容概要

你知道“睡商”吗？

聪明不聪明有“智商”，成不成事有“情商”，每天都要睡觉的你，知道还有“睡商”吗？它记录了你对睡眠知识的了解程度，自我心理认识的过程，以及与他人、环境、社会的关系和适应程度。

为了你的健康，快提高你的“睡商”吧！

健康杀手——睡眠障碍 很多因睡眠障碍而痛苦的人并未意识到这是种疾病，更不知道它是可以治疗的。

睡眠障碍是不会自行消失的，任其发展下去，会造成很大的负面影响，降低生活质量，损害人际关系，危及你的健康，甚至导致发生意外或死亡。

健康来自优质睡眠 长期睡眠不足、失眠可以带来一系列的机体损害，包括思考能力减退、警觉力与判断力下降、免疫功能低下、内分泌紊乱等。

睡眠障碍还易引起情绪烦躁和精神焦虑，并易引发高血压、神经衰弱、心脑血管疾病和心理疾患等。

保护好你的“生物钟” 不要随意打乱自己的生物钟，睡眠是一种自发平衡我们精神和生理状态的生理现象。

有时睡得不够，也不要过分担心，因为身体机能会自动调节以补足睡眠不足的部分，昨晚没睡够，今晚就能熟睡，反而能享受到高质量的睡眠。

产生睡眠问题的原因很多，如某种睡眠障碍、躯体疾病、情感因素、生活方式以及环境因素等等。只要找出问题所在。

就可以找到办法来解决，重新建立规律的睡眠，睡出健康好身体。

<<睡出健康好身体>>

书籍目录

Part 1 睡眠——你足够重视吗 测测你的睡眠质量 睡眠质量自测表 睡眠的质量标准 关于睡眠的几项科学研究 一只不睡觉的小白鼠 普通人200个小时不睡觉后会发生什么 美医学报告指出：睡眠渐少易提早衰老、百变丛生 世界卫生组织关于全球失眠问题的调查 中国人，我们的睡眠出了什么问题 为了健康，请提高你的睡商 你知道什么是“睡商”吗 低睡商者的四大认识误区 睡商高低“对号入座” 不明白？

专家答！

2007世界睡眠日主题 睡眠日的诞生 历届睡眠日的主题Part 2 睡眠也是一门学问 人为什么要有睡眠 睡眠的定义 什么是快相睡眠和慢相睡眠 睡眠时相的转换 睡眠是一种普遍的生命现象 人为什么必须睡眠 睡眠有哪几种类型 当熟睡时，人有意识吗 你知道“生物钟”吗 生物钟与睡眠的关系 我们体内的生物钟如何运行 什么会破坏生物钟的正常运行 健康睡眠会给我们带来什么 睡眠与身体排毒 睡眠可以防癌 睡眠与体力精力的恢复 睡眠与人体免疫力的关系 睡眠与身高的关系 睡眠与体重 睡眠会让人变得聪明 睡眠与寿命息息相关 睡眠与情绪 睡得好，变身“睡美人” 健康杀手——睡眠障碍 什么是睡眠障碍 睡眠障碍的发病机理 睡眠障碍的分类 睡眠障碍的危害 常见的睡眠障碍 不宁腿综合征，干扰着您的睡眠 梦魇，带着恐怖气氛的睡眠 倒班综合征 时差反应综合征Part 3 揭开失眠的面纱 昨夜，你失眠了吗 什么是失眠 失眠会出现哪些症状

失眠的五大心理因素 失眠有哪些类型 失眠的原因 年纪越大越容易失眠吗 儿童也会失眠吗 失眠与性格有关系吗 女性和男性的失眠比例平等吗 夜晚娱乐活动为什么会造成失眠 为什么旅游的人常常失眠 网络心理障碍与失眠 十大失眠职业排行榜 失眠对健康的主要影响 健康来自睡眠

睡眠与头痛 睡眠时间与糖尿病关系 睡眠时间与冠心病的关系 睡眠不足对代谢和内分泌功能的影响 失眠容易导致变胖 失眠引起记忆力减退 失眠与抑郁 失眠的治疗之——药物治疗 镇静催眠的药物有哪些 不同失眠形式镇静催眠药物如何选择 长期服用安眠药安全吗 失眠的中医中药治疗 针灸疗法 推拿治疗 药枕治疗 失眠的治疗之——物理疗法 芳香疗法 音乐疗法 运动疗法 瑜伽治疗失眠 光照疗法 失眠的治疗之——心理疗法 放松疗法 催眠术 认知治疗和行为治疗

治疗失眠的其它方式Part 4 适合自己的睡眠才是好睡眠 睡眠的四个时期 在脑电图上睡眠如何分期 脑波是怎样显示睡眠深浅的 慢波睡眠有什么特点 快波睡眠有什么特点 浅睡眠和深度睡眠 浅睡眠是怎么回事 深睡眠对身体会产生哪些影响 你的睡眠时间应该怎么定 8小时睡眠并不可取

不同性格，睡眠时间不同 不同年龄睡眠时间不同 睡眠长短由基因控制 控制睡眠时间的药物探索 缩短睡眠时间要有度 熬夜对身体的危害 咖啡喝法：少量多次 睡眠能够存储吗 早上赖床影响健康 健康睡眠重“质”轻“量” 短时间睡眠睡出大健康 工作期间不妨打盹 短时间睡眠的好处 时间多长才算是好的短眠 短时间睡眠的诀窍：分段睡眠法 教你几招完美小睡 夏季午睡促养生 热天午睡要科学 老人午睡需特别注意 午睡的其它禁忌 历史名人的睡眠时间一览Part 5 饮食提高睡眠质量 “吃得好”直接影响“睡得好” 饮食助眠的科学依据 几种主要的助眠营养物质 一日三餐怎样安排有利助眠 你知道有哪些助眠的食品吗 助眠的主食 助眠的饮品 助眠的果蔬 推荐几款助眠的汤品 助眠的粥类 其它助眠食品 饮食助眠的禁忌 晚上睡不香，可能吃不当 晚饭什么时候吃睡眠好 饮酒催眠伤害大 临睡忌喝咖啡 临睡忌饮茶 进餐后稍微躺卧一会儿 “饭后百步走”做法要因人而异 饮食习惯和健康睡眠 儿童睡前不能吃东西 熬夜人应该如何安排饮食

夏季饮食睡眠全方位提醒 “上床萝卜下床姜”有何科学道理Part 6 健康的睡眠习惯 睡眠与环境 安静、遮光、舒适 温度与湿度 注意通风 注意电磁场的影响力 卧室内花卉的养殖 卧室放柑橘睡眠好 调整好睡姿 人有四种睡姿 中医认为的最佳睡姿——右侧卧 减少皱纹的睡姿——仰卧 特殊疾病特殊睡法 不同年龄人的睡姿 改正不良睡姿 落枕怎么办 睡眠的时间 觉不可少睡 睡多亦无益 假期补睡是误区 正确的睡眠时间 分段睡眠更利于补充精力 适宜的方位 古代养生学家的看法 现代科学认为 睡眠时的穿戴 裸睡最佳 冬天睡觉应该怎么穿 睡觉不要穿戴胸罩 坚决杜绝让隐形眼镜陪你过夜 女性不要带妆睡觉 不要带饰物入睡 不要待机入睡 合适的睡眠用具 床 床上用品 枕头 走出睡眠误区 十种睡眠误区 不经意中的四张失眠账单 十大睡眠禁忌

健康的睡眠规律 找出睡眠不安因素，重建规律睡眠 形成良好的睡眠习惯 提高睡眠质量的六个

<<睡出健康好身体>>

建议 轻微失眠必备常识 睡眠前的自我保健 儿童睡眠的四项注意 老年人练太极拳有助于睡眠
呼吸调节法 科学安排旅游中的休息和睡眠 冬日睡眠有学问 老人睡眠三注意Part 7 关于梦的解说
人为什么会做梦 中医学对梦的解释 现代科学对梦的看法 梦分为生理性及病理性两大类
梦的心理学 睡得不好,并不是梦的过错 梦是一种正常的生理现象 做梦时为什么眼球会动 做梦
对健康的三大好处 做梦影响睡眠质量吗 失眠和多梦为什么总会扯在一起 当梦导致失眠 治疗
多梦的小招法 标本兼治:心理调适最重要 科学释梦 梦是可以传递信息的 解梦之于心理健康
神奇的预言梦 常做噩梦可能是疾病征兆 梦的其它预示作用 梦也可以用来治病:奇特的梦疗 关
于梦,你最关心的几个问题 记住梦的几个小技巧 科学界历史上4个著名的梦

<<睡出健康好身体>>

章节摘录

Part 1 睡眠——你足够重视吗 美医学报告指出：睡眠渐少易提早衰老、百病丛生 美国一份医学报告指出，现代人工作繁忙，加上夜生活多姿多彩，平均睡眠时间比以前的人少了一个半小时，而睡眠不足的结果，使人提早衰老和百病丛生。

美国芝加哥大学研究小组对11名年龄介乎18-27岁的健康男子进行研究。他们在前3天获准每天睡8小时，往后6晚睡4小时；其后7天则睡12小时；各人的饮食则完全一样。他们睡醒后，研究人员逐一为他们量度新陈代谢率，激素水平及葡萄糖耐量。研究人员发现，受访者睡眠不足时，需要较一般长40%的时间，方可将进食高碳水化合物膳食后的血糖水平调节至正常，而他们分泌及分解胰岛素的速度也会减慢30%，就如早期糖尿病的症状。此外，缺睡还会影响其他激素的生长及运作，阻碍由甲状腺刺激的激素分泌，以及增加血液中紧张激素“皮质醇”的含量，尤其在下午及傍晚时分。

“皮质醇”作用包括调节血糖和肌肉及骨骼中蛋白质及控制体内脂肪分布等，老年人通常会出现“皮质醇”增加，结果引致记忆力衰退。

不过，研究显示，当受访人士睡足12小时后，所有异常情况全告消失。小组负责人科特解释说：“长期缺睡不但会加快衰老，还会增加与年纪有关疾病的严重性，例如糖尿病、高血压及记忆减退。

即使是年轻力壮的男士，若每晚只睡4小时，也无可避免遇到一些新陈代谢问题。上世纪初发达国家的人每天平均睡觉9小时，但现代人生活方式的改变，以至每天只睡7个半小时。

”

<<睡出健康好身体>>

编辑推荐

与食物和水一样，睡眠同样是你健康的“必需营养”国际精神卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

规律的“生物钟”带给你健康睡眠，睡眠时间，重“质”不重“量”，失眠、嗜睡……威胁你的健康杀手，打鼾、磨牙……你不能轻视的睡眠问题，合理饮食、“吃得好”让你“睡得更好”。

调查显示：中国人有一半左右的人正在忍受着失眠的困扰，在失眠人群中，白领阶层的比例因工作压力大以及不良的生活习惯而首当其冲，“睡眠赤字”已经成为现代人亚健康状态的罪魁祸首，解决睡眠问题已经迫在眉睫！

本书即是为那些需要关注睡眠健康的人们量身打造的一本睡眠宝典，作者将用科学的角度解读睡眠，帮您解答种种睡眠困惑，找出解决失眠的奇招妙法，帮助您提高睡眠质量，不再失眠多梦，睡出健康的身体！

<<睡出健康好身体>>

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>