

<<会睡的女人美到老>>

图书基本信息

书名：<<会睡的女人美到老>>

13位ISBN编号：9787801698261

10位ISBN编号：7801698266

出版时间：2006-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：水淼

页数：186

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>

<<会睡的女人美到老>>

内容概要

“爱吃的女人衰老早，会睡的女人美到老”是美国已故著名女影星奥黛丽·赫本的名言。

一些漂亮的国际女明星如何养颜？

睡眠是被她列为第一条的养颜守则。

就像张曼玉所说“无论如何，我都不缩短睡眠的时间。

”其实，什么样的美容药都比不上睡眠这个天然的补养品。

有时候，我们知识睡眠不足给我们带来的创伤有多大，也努力让自己变成一个睡美人，但是我们却不知道如何去获得睡眠带来的美丽，因为我们对睡眠的误解太多太多……这可不是一本深奥的理论书，也不是一本让你系统地了解睡眠知识的书，因为你连睡眠的时间都无法保障，也没人指望你会啃动一本枯燥无味的学术书，它只是一本让你懂得“你满足了自己的睡眠需求，也就满足了你的健康以及养颜需求”的书。

以及“教你如何摆脱睡眠问题纠缠”的书。

在进入本书之前，还是先测测你的睡眠问题有多大吧！

<<会睡的女人美到老>>

书籍目录

上篇：健康信息篇 第一章 我们为什么要睡觉 1.生命席上的滋补品 2.“睡眠赤字”带来“健康透支”
3.睡眠障碍有哪些 4.女人的睡眠 第二章 睡眠的困扰 1.女人天生爱做梦 2.睡眠中无意的伤害 第三章 长夜漫漫 何时入眠 1.谁偷走了我的睡眠 2.都市醒字派 3.与你纠缠不清的失眠 4.拿什么拯救你 你的睡眠
5.“拯救”睡眠的小药丸下篇：健康攻略篇 第四章 漂亮女人的睡眠美容术 1.会睡的女人美到老 2.睡眠抚平肌肤 3.对付黑眼圈的密招 4.秀发成长的原因 5.睡眠也可以减肥 6.睡前美容呵护 7.睡前床上运动操 第五章 做个健康的睡美人 1.食物与睡眠 2.环境与睡眠 3.习惯与睡眠 4.性爱与睡眠 5.运动与睡眠
附录：测测你的睡商

<<会睡的女人美到老>>

章节摘录

书摘健康的法宝 清代李渔说过"养生之诀, 当以睡眠为先"。

莎士比亚把睡眠称为"生命宴席"上的"滋补品", "睡眠是一切精力的源泉, 是病人的灵药。

"巴甫洛夫称"睡眠是神经系统的镇静剂"。

对于睡眠, 我们除了知道"累了休息, 困了睡觉"之外还知道多少呢? 我们所了解的睡眠只是一种自然的生理需求, 而究竟为什么需要睡眠这种"养分"来保障我们正常生活和工作呢? 我们还是先来个睡眠知识扫盲吧, 特别是有睡眠困扰又爱美的女性们, 一定要注意哦。

充足的睡眠、均衡的饮食与适量的运动, 被懂得生活的人们列为健康的法宝。

可见睡眠与食物和水一样, 在人的一生中不可缺席, 对我们的精神健康和身体健康意义重大。

先回忆一下当你因工作繁忙, 应酬较多睡眠不足的时候, 特别是熬夜后, 是不是有这样的感觉: 自己就像一个喝醉酒的人, 头重脚轻, 反应迟钝, 手眼不协调, 决策困难, 判断失误, 甚至连讲话都理不清思路..... "关于睡眠与健康"课题的科研证实, 人不吃不喝, 可以存活7天, 但如果一秒也不睡, 就只能存活4天, 这足见睡眠对生命的重要性和不容忽视的必要性。

你可不要以为睡眠只是仅仅等到累了以后对身体能量的恢复过程, 睡眠也具有保护大脑皮层神经细胞的作用。

神经细胞兴奋时, 会消耗细胞内的物质, 而当它们受到抑制时, 就会通过生物化学反应得到补偿。

只有睡眠, 才能使大脑皮层神经细胞得以抑制, 使大脑工作能力得以恢复, 这是其他任何休息方式都不能代替的。

一个人在睡眠状态下, 大脑处于抑制状态, 体内各种生理指标都降低。

呼吸变慢变缓、血压下降、心率减慢、体温下降、肌肉松弛、代谢降低, 身体一切器官都处于低能状态, 就像爱用电脑的你一样, 当不需要用它的时候, 就会把它调节到睡眠状态, 在能量消耗最小的条件下保证机体的基本生命活动。

睡眠与昏迷和麻醉是不同的, 一个睡着的人可以随时被叫醒, 而被麻醉或者昏迷的人, 则必须通过一定的手段或者达到一定的时间才能醒来, 而且被麻醉的人虽然意识消失, 感觉丧失, 肌肉松弛和反射活动受到抑制, 但呼吸、循环功能仍保持在一定生理水平。

P4-5

<<会睡的女人美到老>>

媒体关注与评论

书评无论如何，我都不会缩短睡眠的时间。

--张曼玉 我有三大密招，涂抹橄榄油是其中之一，另两个法宝是--保持高品质的睡眠、多喝白开水。

--金喜善 我会做做面膜、泡泡澡，还有充足的睡眠很重要哦。

最重要的是我一直都保持好心情，我是一个很乐观的人呢。

--林志玲 因为拍片经常是日以继夜地工作，睡眠严重不足，只要我在家就会好好地补觉，充足的睡眠可以说是我的保养秘方。

--巩俐

<<会睡的女人美到老>>

编辑推荐

真正美丽的、有魅力的女人是衣着精致，内涵丰富，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向.....这里为所有追求美丽的女性提供完美答案，本书从睡眠的角度把健康与美容融为一体,是女性睡眠和养颜指导书。

<<会睡的女人美到老>>

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>