

<<这样睡眠最有益>>

图书基本信息

书名：<<这样睡眠最有益>>

13位ISBN编号：9787807538837

10位ISBN编号：780753883X

出版时间：2010-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：成海艳

页数：230

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>

## <<这样睡眠最有益>>

### 前言

睡眠是人们生活中不可缺少的一部分。

从呱呱坠地那一刻起，人的一生中大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，可是你真正了解睡眠吗？

随着社会生活水平的提高。

真正懂得睡眠、享受睡眠的人却越来越少了，健康指数和幸福感的降低就是人们为追求现代文明所支付的代价。

有趣的是，与此同时人们对于睡眠质量的追求却有增无减，家居商场里琳琅满目的床上用品层出不穷，令人咂舌的价格就是证明。

可是钱不一定能买来良好的睡眠，也不一定买来真正的健康，除非遵循自然的规律和科学的方法。

拿出你生命里的几分钟，翻翻目录、读读正文，你也许会惊奇地发现：健康睡眠的理念将让你思路大开，权威的科学论证将令你确信无疑，全方位的睡眠健康调控措施将使你信心倍增。

怎样科学地安排睡眠时间，如何充分发挥睡眠的休息作用，怎样才能克服睡眠障碍……这些都是大家所关心的话题。

然而这本书的目的并不仅仅在于解释和安排作息时间，如今睡眠已经不仅仅是顺应生理需求的本能反应，人们更关注的是睡眠与身体之间的高级互动关系，例如睡眠减肥法、睡眠美容法、睡眠防病法、睡眠祛病法等等。

## <<这样睡眠最有益>>

### 内容概要

莎士比亚说：“人生第一道美餐就是睡眠。

”正确有益的睡眠不仅能够使身体得到休息，体力得到恢复，而且能改善机体的免疫功能、生殖功能，进而振奋精神状态、增强记忆力、提升健康指数。

本书在结合中西医养生观点的基础上，对睡眠与养生的关系作了系统的介绍，内容涉及睡眠质量、睡眠障碍、午睡与打盹、梦与健康、卧室和寝具的选择等，此外还包含了美容、减肥、健身等方面的内容。

本书以“简、便、廉、验”的原则，向广大读者展现了健康睡眠的效果和真谛。

“简”就是言简意赅，简单易行；“便”就是取法方便，操作方便；“廉”就是贴近百姓，为您省钱；“验”就是符合医疗保健的基本原理，针对性强，疗效明显。

本书内容丰富，通俗易懂，融知识性、实用性、趣味性于一体，让您轻松改善睡眠质量，是居家必备的实用健康手册。

<<这样睡眠最有益>>

书籍目录

第一章 睡眠：适宜于每个人的养生之道 第一节 缺觉的“七宗罪” 第二节 睡眠可以治病 第三节 传统睡眠养生术第二章 关注：你睡得好吗 第一节 睡眠质量评估简易问答 第二节 记录你睡眠的三种方法 第三节 百分之八十的失眠与心理有关 第四节 睡眠质量就是生活质量第三章 信号：你不可忽视的睡眠现象 第一节 打鼾与健康 第二节 磨牙与健康 第三节 盗汗与健康 第四节 多梦与健康 第五节 尿床与健康 第六节 梦游与健康第四章 处方 “深睡眠是最好补药” 第一节 什么是“深睡眠” 第二节 睡眠的自我补偿 第三节 各年龄段的睡眠 第四节 找出你的90分钟周期 第五节 “子时觉”最养人 第六节 快速苏醒的诀窍第五章 充电：绿色的休息方式 第一节 打盹儿不是“鸡肋” 第二节 打盹儿有技巧 第三节 不睡觉的秘方 第四节 怎样避免药物依赖第六章 自新：睡眠成就全新的自我 第一节 做一个现代“睡美人” 第二节 终极睡眠减肥法 第三节 睡眠健身两不误 第四节 如何看待“全新的自我”第七章 拯救：战胜失眠的阻碍 第一节 明辨真性失眠与假性失眠 第二节 抑郁也是病 第三节 噩梦：隐形的睡眠杀手 第四节 学生克服失眠有诀窍 第五节 上班族如何与失眠作斗争 第六节 老年人的失眠自疗法 第七节 “每天睡得好，八十不见老”第八章 细节：打乱完美睡眠 第一节 遵循你的生物钟 第二节 健康寝具的选择 第三节 卧室风水与健康 第四节 绿色的睡姿 第五节 节气与睡眠 第六节 药膳助眠法 第七节 足浴助眠法 第八节 香熏助眠法

## &lt;&lt;这样睡眠最有益&gt;&gt;

## 章节摘录

陈抟老祖高卧的传说在民间流传甚广。

陈抟号“希夷先生”，是五代宋初之际的名士，以嗜睡和长寿著称。

在古代“陈祖”常常用来代指长寿的人，后人则尊称他为“睡仙”。

传说他自幼遇仙，修炼养气，活了几百岁。

后来散尽家财入山修道，人们不远千里慕名而来，他却终日侧身高卧，对谁都不理不睬。

众人见他鼻息如雷，便纷纷叹息而去。

唐明皇听说陈抟是个高士，便下诏书征他人朝，他却无所事事，照旧每日在蒲团上打坐酣睡，后来便不辞而别，到华山隐居。

转眼间天翻地覆，盛极一时的唐王朝灭亡了，天下又经历了五代十国一番混战。

后来宋太祖赵匡胤陈桥兵变黄袍加身，领兵路过华山时路遇陈抟。

陈抟拊掌大笑：“天下终于有太平日子了，我终于可以安睡了！”

”于是又高卧不复起。

传说陈抟从此之后又活了一百多年，直到北宋末年才去世。

陈抟老祖的传说有不少神话成分，而且他虽然嗜睡且长寿，但睡眠对他来说还只是养生的手段，不是治病的方法，而我在这里所要强调的是：睡眠的确是可以治病的。

在高血压病中有一种特殊的高血压，叫“睡眠性高血压”。

其症状是在睡眠时或睡醒后血压升高。

这种睡眠性高血压的成因是由于睡眠时上呼吸道分泌物增多或阻塞，引起血氧饱和度下降，二氧化碳浓度升高，从而导致交感活性增强。

而交感活性亢进可造成周围阻力小动脉发生代偿性改变，引起管壁肥厚、管腔狭窄、对缩血管活性物质的反应性增高，使之出现血压升高。

睡眠性高血压会引起各种心律失常及并发其他心血管疾病，是名副其实的“睡梦杀手”。

要对付这种睡眠性高血压，必须矫正呼吸道阻塞所致的呼吸暂停。患者在睡眠时应采取正确的卧位，尽量避免或减少打呼噜、憋气，以免呼吸暂停而致血压升高。

一般在呼吸道梗阻解除后，大多数病人的血压会明显下降，甚至降至正常水平。

这就是睡眠治病的真切例子。

现在人人都知道失眠不好，但说起睡眠对于身体的作用，却知之甚少。

人们通常认为睡眠是一种休息，其实它的好处远不止积蓄能量这么简单。

良好的睡眠可以对身体的各项机能起到修复作用，如果睡眠不规律，则可能会导致一百多种疾病。

现代医学把睡眠作为一种治疗手段，从20世纪50年代开始就已经有医生提出了“睡眠疗法”的设想。

睡眠除了可以治疗高血压外，还可以治疗某些心脏病。

1986年，研究人员对七万一千多名美国女护士进行了问卷式调查，研究人员让她们回答了有关睡眠习惯的问题。

当时，受调查者中都没有患心脏病的，10年后，研究人员共发现934人患了心脏病，其中有271人死亡。

除了打鼾、吸烟和体质等因素外，研究人员惊讶地发现，与每天睡眠8小时的女性相比，每天睡眠时间5个小时以下的女性患心脏病的危险会增加45%，睡眠时间为6个小时和7个小时的女性患心脏病的危险分别会增加18%和9%，而睡眠时间超过9小时的女性患心脏病的危险会增加38%，且患冠状动脉硬化的比例也会大幅上升。

虽然其中的原因尚不清楚，但8小时睡眠确实可以保护心脏的健康。

除此之外，脑血栓、糖尿病等疾病都与睡眠有着千丝万缕的联系。

古人云：“三分调、七分养。”

”是说在人体脏腑失衡的情况下，使用药物调理固然重要，但归根结底是对身体进行调养。

“养”就是在日常睡眠、饮食、运动等方面养成良好习惯，使身体尽快地恢复元气。

所谓“安寝乃人生最乐，古人有言：不觅仙方觅睡方。”

睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人”。

## <<这样睡眠最有益>>

睡眠作为一种重要的医疗辅助手段早就进入了人们的视野。

以精通三教九流著称的清文人李渔在《闲情偶寄》中写道：“养生之诀，当以睡眠居先。

睡能还精，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。

”老百姓则常说：“药补不如食补，食补不如睡补。

”其实都是这个道理。

但是就像过多的睡眠也会引发冠状动脉硬化一样，凡事需要有度，睡眠也需要科学的睡眠方法。

那么，什么样的睡眠才能算是“科学的睡眠”呢？

简要说来，科学的睡眠要符合以下四点：一、遵守作息规律为了保证生物钟的规律，不论睡得多长或多短，你每天都应该在同一时间起床，并在同一时间睡下。

很多上班族或学生每天起早贪黑、加班加点，到了周末就疯狂补觉，不睡到日上三竿决不起床。

其实正像过度饥饿之后暴饮暴食一样，这种补觉非但不能把平时的疲倦全补回来，反而会打乱你的作息规律，使你患上“周日失眠症”。

轻者使你周一起床时加倍困难，重者会引发内分泌紊乱，严重影响身体健康。

二、重视睡眠的质量正像前一点所提到的，睡眠的质量比睡眠的数量更重要。

6个小时的优质睡眠比8个小时的低质睡眠更易使人体得到充分的休息。

因为最合适的睡眠时间是因人而定的，这其中既有先天的生理因素，也有后天的习惯因素，擅自用一个僵化的标准去衡量它是愚蠢的，重要的是养成规律且对你有益的睡眠习惯。

## <<这样睡眠最有益>>

### 编辑推荐

《这样睡眠最有益》：人的一生何三分之一的时间是睡眠中度过的。

专家指出，大多数现代人的睡眠并不理想，睡眠障碍正在成为“时尚病”。

《这样睡眠最有益》为您解读睡眠的秘密，深入浅出地回答睡眠中的一切问题，教您如何改善睡眠方式、提高睡眠质量，使您克服障碍，进入甜美梦乡！

简明 实用 全面 有效应对紧张忙碌的工作、适应快速的生活节奏需要清醒的头脑和良好的精神状态，而这些都依赖于健康有益的睡眠。

《这样睡眠最有益》将睡眠与健康相关的问题加以分类，对睡眠产生的生理原因、健康睡眠方式的选择、失眠及其解决之道、睡眠的禁忌、卧室和寝具的选择等方面进行了详细的介绍，并提供了各种行之有效的方法，如睡眠减肥法、睡眠美容法、睡眠防病法、睡眠祛病法等，帮助您解除睡眠中的困扰，用最有益、最优质的睡眠造就健康的生命，收获健康的人生！

最有益的睡眠，可以作为最好的补药，提升健康指数，打造幸福人生！

<<这样睡眠最有益>>

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>