

## <<趴睡健康法>>

### 图书基本信息

书名：<<趴睡健康法>>

13位ISBN编号：9787807635055

10位ISBN编号：7807635053

出版时间：2010-8

出版时间：广西科技

作者：(日)川岛绿//丸川征四郎|译者:娄美莲

页数：144

译者：娄美莲

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>

## <<趴睡健康法>>

### 内容概要

睡眠问题一直是影响人们健康的大问题，人类的哪种睡姿最健康，始终没有得到过统一的答案。在本书中，作者以具体的实例介绍了趴睡的重要健康作用，告诉人们，大家平时并不多采取的俯卧睡姿其实是很适合人类的健康睡姿。

采用这种姿势可以有效防止打鼾、睡眠暂停综合症、误呛等问题的发生，从而让人们避免许多疾病和危险。

本书还具体介绍了趴睡的方法，及适合趴睡与不适合趴睡的人群特征。

## <<趴睡健康法>>

### 作者简介

【日】川岛 绿，1951年日本红十字会女子专门学校毕业，后于日本红十字会中央医院服务长达20年。现任日本红十字会看护大学教授、健和会临床看护学研究所所长及日本看护技术学会理事长。

【日】丸川 征四郎，1969年神戸大学医学系毕业，专攻以麻醉、集中治疗为主的呼吸生

## &lt;&lt;趴睡健康法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 趴睡让我健康百岁序章 从仰睡到趴睡 第一章 趴睡才符合自然法则 谁规定人类非要脸朝上仰睡 人类常用的四种睡姿 仰睡是既定印象和文化的产物? 仰睡比较好的说法, 完全没有医学根据 由医疗、护理、看护界发起的俯卧疗法大行动 脏器的位置就是按四肢着地状态设计的 四肢着地已有五亿年历史, 直立才五百万年 直立给人体带来的负担 仰睡会压迫背部血管 骨骼变化使仰睡风险大增 仰睡使我们无法顺畅呼吸 没什么优势的亚洲脸形 关于趴睡的真假传言 婴儿能不能趴睡 趴睡会让人无法呼吸? 如果趴睡, 早上起来会全身酸痛? 第二章 趴睡的疗效 预防打鼾和睡眠呼吸暂停综合征 3%~4%的成年男性患有睡眠呼吸暂停综合征 睡不好又会怎么样?

睡眠呼吸暂停综合征的危害 趴睡可以让身心灵都放松 检查是否患有睡眠呼吸暂停综合征 年轻时改善血液循环, 一生远离脑卒中 氧气不足, 血液黏稠 趴睡可改善血液循环 不疲劳, 好体力 嘴巴是病菌的通道 误呛会引发肺炎 幸福的口水尽情地流 有助于排痰、止咳 趴睡可促进排痰 趴睡有助于止咳 爸爸妈妈爷爷奶奶更需尝试 自愈力和反射能力变差的中老年人要小心 趴睡!

趴睡!

免疫力!

免疫力!

患有蛀牙、鼻窦炎的人看过来 为了防止病情加重, 糖尿病患者要注意啦 胃肠不好请趴睡 胃不好的人要趴睡 长期服用抑制胃酸药的人要趴睡 暴饮暴食后也请趴睡 胃胀气的人, 请靠右半趴睡 第三章 来尝试神奇的趴睡吧 自我评估——你适合趴睡吗? 【基础篇】趴睡的方法 趴睡的诀窍 【基础篇】半趴睡的方法 半趴睡的诀窍 【进阶篇】教你睡得最舒服 身体有小毛病时的趴睡法 这样趴睡才舒服 ——颈部伸展操 利用颈部伸展操, 让趴睡更舒服 这样趴睡才舒服 ——小道具 灵活运用小道具, 让趴睡更舒服 视身体需求, 下功夫找出属于自己的一套 这样趴睡才舒服 ——注意事项 趴睡要注意以下几点 趴睡时, 绝对不可强迫自己非怎样不可 省钱又省时, 安全简单的趴睡健康法 第四章 安全趴睡问答 【新手篇】关于趴睡的小疑惑 贴着枕头的那边脸难道不会长皱纹或痘痘吗?

口鼻埋在寝具里不会憋死吧?

趴睡时, 为什么会感觉呼吸困难? 趴睡时, 感觉心脏一直跳一直跳 仰睡和趴睡, 到底哪一种是舒服的睡姿呢? 趴睡可以让我自然形成腹式呼吸?

趴睡能活化脑部细胞?

趴睡能治疗磨牙吗? 听说趴睡可以治疗便秘 改趴睡后, 肩颈会酸痛僵硬?

【进阶篇】这时该怎么办? 不论谁都适合趴睡吗? 什么样的枕头比较好? 刚睡着时明明是趴着的, 早上醒来却变成了仰睡 还是无法习惯趴睡 趴睡可以翻身吗? 午睡时, 趴睡也有效果吗? 【疾病篇】生病的人也可以趴睡吗? 我有风湿, 可以趴睡吗? 我有糖尿病, 可以趴睡吗?

我的胃不好, 可以趴睡吗? 我很容易胃胀气, 胃里的东西经常会逆流, 没有治疗的办法吗?

睡眠中咳个不停, 早上醒来时会喉咙刺痛 我有气喘的毛病, 趴睡可以让呼吸顺畅吗? 趴睡可以治疗肩膀酸痛和头痛吗? 【看护篇】让趴睡成为居家看护的一环 我负责看护卧病在床的老人, 他们也可以趴睡吗? 卧病在床的人, 夜间趴睡没问题吗? 让卧病在床的人趴睡, 血液循环状况 可以获得改善吗?

听说趴睡可以改善痴呆的症状, 这是真的吗? 该如何让卧病在床的人趴睡? 让病人趴睡时, 需要注意哪些事情? 后记 趴睡的惊人效果 附录

## &lt;&lt;趴睡健康法&gt;&gt;

## 章节摘录

人类常用的四种睡姿时下有很多关于睡姿的说法，比如说从睡姿可以看出一个人的性格，可以看出健康状态，可以看出情侣或夫妻感情，等等。

但大多数人并不太关心这个问题，当被问及时，他们大概会说“打我生下来就是这么睡的吧”，“我怎么知道为什么肚皮朝天，但看上去总比屁股朝天好点吧”，“因为我们跟动物不一样，人总要区别于动物的。

所以它们一般趴着睡，我们仰着睡”。

仰卧是人们最惯常的睡姿，大概有60%的人都喜欢这样睡。

其次是右侧趴，右侧也算趴睡？

实际上，相信很少有人能呈九十度角侧立着睡觉，那种稳定性极低的姿态相当不好保持，你多少都会向前方倾斜，最后就成了不完全的趴睡。

右侧趴睡的人大概有25%，左侧的大概有10%。

至于完全的趴睡，只有5%。

这是个颇受争议的睡姿，因为它看上去是那么的不雅观，越是注重礼仪的国家，这种睡姿越遭人诟病。

同时，每当看到有人趴睡时，很多人会产生“好压得慌啊”，“天啊，会憋死的吧”之类的感觉，而当事者却面带微笑，睡得正香。

睡觉最大的作用就是休息，怎么睡能让人觉得最舒服就怎么睡，但当身体有了某些疾病或者征兆的时候，我们还是注意下睡姿比较好，睡觉的时候都能维护健康，这真是你不得不捡的大便宜。

仰睡是既定印象和文化的产物？各位，你们通常都是怎么睡的呢？有人喜欢睡在床上，有人不打地铺就睡不着，有人坚持一定要用羽毛枕，当然也有人要抱着个抱枕才行。

不管是睡眠的时间，还是对寝具的喜好，都因人而异。

那么，睡姿又如何呢？数据显示，不分男女老少，仰睡的人还是占了绝大多数，包括你我。

钻进被窝时，我们都很习惯脸朝上对着天花板睡觉。

那问题来了，为什么我们非仰睡不可？我想，几乎没有人能清楚地回答这个问题。

事实上，我们也找不到仰睡是对人体最有益的证据。

除了毫无根据之外，还有许多人明明在幼儿时期是喜欢趴睡的，却因为不断被矫正，结果成了仰睡一族。

如果硬要找个理由，只能说是既定印象和文化造成的吧。

大多数人都有个根深蒂固的印象，就是“趴睡看起来很难受”。

可实际做过之后，你会发现根本不是那么回事。

是看的人难受，而不是睡的人。

此外，还有“比起屁股在上面，仰睡看起来美多了”的想法。

这观念不是今天才有的，只要看过古装连续剧就知道，古人睡觉几乎都采仰睡的姿势。

因为他们认为，规规矩矩地躺平才是有教养的睡相，这文化恐怕到今天都还延续着。

## <<趴睡健康法>>

### 编辑推荐

《趴睡健康法》：日本最受皇家尊重的100岁传奇医师的睡眠大法 经临床验证科学有效，正在日本医院大面积推广 看图学睡眠，简单又有趣 分门别类，对照就知道自己最适合的睡姿

<<趴睡健康法>>

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>