

<<睡眠书>>

图书基本信息

书名：<<睡眠书>>

13位ISBN编号：9787807635369

10位ISBN编号：7807635363

出版时间：2010-12

出版时间：广西科技

作者：（韩）韩镇圭

页数：184

译者：李学权

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>

## 前言

若想成为最佳，应先学会熟睡在本书中，我详细列举了曾因各种睡眠障碍饱受痛苦的案例。据我估计，他们中的绝大多数人曾在发病初期自认为无碍于健康而忽略了睡眠方面的异常现象。我想告诉大家的是：“能够正常得到舒适的睡眠，其实是上帝赐予的极大恩泽。

”我一直致力于向所有人阐述睡眠在每个人人生中所占的重要比重。

但令人遗憾的是，我所见到的人群中绝大多数人都疏忽对待睡眠。

我希望那些在白天努力工作却总感觉心生失落的人、经常毫无特殊理由地感到疲劳的人，一定要抽出时间检查一下自己的睡眠状态。

若想在职场或学校充分发挥自己的能力，最好是先查看一下自己的睡眠习惯，找出其中的错误，及时进行修改。

说实在的，每当想到因忽视“睡眠的力量”在社会经济方面发生的惊人费用浪费时，我就会感觉到危机感。

健康的人在睡眠时，会闭嘴用鼻孔呼吸，保持一定的睡姿。

与此相比，无法采取正确睡姿或睡觉时经常翻来覆去的人属于经常感到疲乏的人。

属于此类型的人，极有可能会缺少生活热情；远离梦寐以求的成功。

因为，无法获得舒适睡眠的人在不睡眠期间的工作（学习）效率也高不到哪里去。

当一名效率不高的人在上午时间作出重要决策或推进某项事业时，您还指望该业务的完成度能有多高？

在工作中，您是否想过自己在公司受到较低的评价呢？

倘若您认为自己工作效率的提升度不高或缺乏专注力，则请立即行动检查一下自己的熟眠状态如何，并为提高睡眠质量进行思考。

然后再毫不犹豫地改善措施予以实施。

若不然，将不良睡眠状态放置太久或领悟太晚，都会影响到学习和工作。

严重时甚至还会给自己的心脏和大脑带来疾病而最终导致缩短生命的结果。

尽管您通过此书，对睡眠的重要性和多种有效的改善技巧有了详细的了解，但只为看而看不付诸行动的话，与“每年年初制定强大的计划，却以不了了之告终”的行为毫无二致。

若你产生“不管你把睡眠鼓吹得如何重要，却与我的人生毫无相关”的想法，许许多多无法挽回的后悔将伴随您以后的每天每夜。

睡眠是习惯和节律。

习惯和节律只要一出现紊乱，就会在短时间内以错误行为的形式成为自然习惯。

长此以往，当不良习惯往慢性化发展之后，即使进行治疗也难以得到良好的效果，还会成倍增加时间和金钱地投入。

请不要错过任何一个晨间起床后感觉不到舒适的瞬间。

要想把自己的睡眠状态向上提升一个阶段，在白天充满活力地面对生活，藉此来最大化自己的能力并获得成功，就得敢于下决心和付诸实践。

我希望人们准确认识到有关于自己的睡眠状况，并从中寻找到更高效、更幸福地享受人生的方法。

而且我相信，这本书肯定会为寻找人生幸福而不断谋求变化的您带来强大的力量。

只要您的意志够坚决，以后的人生就会以更上一层楼的面貌得到展现。

## <<睡眠书>>

### 内容概要

《睡眠书》是亚洲十大睡眠专业医生之一的韩镇圭博士将各种饱受慢性睡眠困扰患者在自己的治疗下，成功克服睡眠障碍后获得全新生活的幸福人生故事记录到了本书当中。

韩博士还细心地针对学生、工薪族、高级白领等不同人群，按生活类型和风格进行了逐一的挖掘和诊断，提出了改善睡眠、增强生活质量的具体实践方法。

## 作者简介

作者：(韩国) 韩镇圭 译者 李学权 韩镇圭，韩国高丽大学医学博士，韩国国立保健院脑神经疾患研究员，曾在美国顶级医院Cleveland Clinic医院进行睡眠治疗的深造。身为亚洲仅有的10位获得美国睡眠执业医师资格之一的他，在学成之后婉拒了院方的高薪挽留，回国开办了韩国第一家专业治疗睡眠问题的首尔睡眠中心，为广大患有睡眠障碍的患者提供一站式服务。使得大量不同职业不同年龄段的人，成功克服了睡眠障碍，获得了全新美好生活。

书籍目录

上篇 疲劳感笼罩现代人：你的睡眠合格吗？

您的睡眠质量如何？

案例1 总是睡不够 案例2 噩梦连连 案例3 永不停息的鼾声 案例4 越想睡，越睡不着 案例5 影响夫妻感情的失眠 案例6 老是睡不醒 案例7 借酒催眠更难眠 睡眠不足带来的生活危机 案例8 失眠加剧心脏问题 案例9 被孤立的打鼾者 案例10 没有眼罩睡不着 案例11 打瞌睡带来的失业危机 案例12 失眠造成记忆力下降 案例13 日夜颠倒威胁健康击退成长的最大敌人——睡眠不足 案例14 让多动症孩子安静下来 案例15 睡得安稳，孩子更乖 案例16 改变睡眠节律，有助提高学习成绩 案例17 善用睡眠节律，才能百战百胜 健康的家庭，保持良好睡眠是关键 案例18 一人睡不好，全家不安宁 案例19 破坏睡眠的恼人腿疼 案例20 被误会的“痴呆”老人 案例22 睡得好的宝宝才能健康长大 下篇 获得良好睡眠的秘诀 找出自己固有的生物钟 睡觉的时候，体内发生的变化 亲近阳光 饮食中自有熟睡良方 获得深睡眠的六条法则 各种状况下的熟睡技巧



#### 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>