

<<睡得好，健康沒煩惱>>

图书基本信息

书名：<<睡得好，健康沒煩惱>>

13位ISBN编号：9789861973463

10位ISBN编号：986197346X

出版时间：2011-3-8

出版时间：采竹文化事業有限公司

作者：李馥

页数：250

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>

## <<睡得好，健康沒煩惱>>

### 前言

【前言】 睡好一千零一夜 「昨晚有睡好嗎？」

以前在辦公室裡，這幾乎成了同事們互相問好的一個基本口頭禪，尤其是我，多年來睡眠品質不佳，從事編輯工作多年，回家常常又熬夜寫作，長期下來，多多少少也有了一些睡眠障礙及失眠。

我相信大多數的人一定跟我一樣，多少都有過睡眠問題，有些人是因為生理因素，但心理因素造成的影響也非常大，尤其現代社會非常競爭，工作壓力大，還有家庭問題、人際關係的衝突與疏離等等，均容易降低睡眠品質，甚至產生失眠。

而失眠的人有可能會導致一些後遺症，如白天嗜睡、焦慮、憂鬱、反應變差、免疫力不佳、記憶力衰退、降低工作效率……所以睡不好，就等於對健康打了折扣。

我曾經面臨長達半年的睡眠問題，覺得躺在床上輾轉難眠、不停數羊的情況實在非常痛苦，多年來，我為了尋求解決失眠之道，閱讀了數十本相關書籍，更積極從運動、中醫及飲食調養中解決我的睡眠問題，一直到現在，除非是特殊的趕稿情況，我的睡眠問題已經改善了不少。

根據統計，全台灣有三分之一的人有睡眠障礙，各大醫院甚至紛紛設立睡眠中心或失眠門診，足見睡眠問題層出不窮。

而人的一生中，約有將近三分之一的時間是用來睡覺的，除非像拿破崙一樣，或一些非常有意志力的企業家、明星，一天只需睡三個小時就夠了，不然平常人一般多需要六至八個小時才夠，有些人還需要睡到九至十個小時。

然而，睡得飽也要睡得好，我們生活著，除了飲食之外，睡眠品質是攸關身體健康的重要關鍵，有些人睡滿了十個小時，但還是覺得沒睡夠，除了心理問題，也有可能是睡眠品質一直長期不佳，這點，絕對不能輕忽！

《睡得好，健康沒煩惱》集結自身多年來編寫健康書籍與實際的切身經驗，從認識睡眠、睡眠常見的問題、失眠的原因……來探討睡眠問題，並整理出治療睡眠的七大魔法：穴道、運動、泡澡、芳香療法、音樂療法、睡眠環境、心靈療法，以及精選助眠的蔬果及食譜，全書透視睡眠的核心問題，與改善失眠的種種方法，希望人人閱讀此書之後，都能睡好一千零一夜。

## <<睡得好，健康沒煩惱>>

### 內容概要

只要睡得好，聰明、健康、美麗自動來報到！

睡眠不只是讓身體休息，還能增強免疫力、整合記憶、讓皮膚細胞再生！

深沉入睡更能減短睡眠時間，讓你有更多時間做喜歡的事，為夢想努力！

此外，睡眠不只是潛意識活動，還是許多疾病產生的重要機轉；睡眠不只是療癒復原的過程，也能讓我們保持充沛活力、加強記憶力、提高工作效率！

搶救失眠大作戰，本書解決你所有睡眠疑惑：一天需要多少睡眠才足夠？

你的睡眠行為和態度正確嗎？

要如何睡得聰明又有效率？

三小時深沉睡眠法真的可行嗎？

有沒有根除賴床、輕鬆起床的方法？

本書讓你認識睡眠障礙、打破睡眠迷思、找出失眠原因，並提供：舒壓解鬱七魔法：助眠的穴道按摩、運動、泡澡、芳香療法、音樂療法和心靈處方箋。

助眠安睡五食膳：讓人一夜好眠的蔬果、茶飲、湯品、食譜和藥膳。

生活做點小改變，就能一千零一夜，夜夜都享睡！

## <<睡得好，健康沒煩惱>>

### 作者簡介

李馥 畢業於弘光科技大學食品營養系，逢甲大學中文系，從事編輯工作十餘年，曾任食譜編輯、健康雜誌主編，優游於健康領域至少超過五年，有感於睡眠問題在台灣比例節節高升，本身也曾為失眠所苦多年，特鑽研此領域，結合十多年的切身經驗與學識累積，希望人人閱讀此書後都能擁有吃好睡好的一千零一夜。

## <<睡得好，健康沒煩惱>>

### 書籍目錄

Part 1 揭開睡眠的神秘面紗睡眠有哪些功能？

睡眠有哪些狀態？

到底一天需要多少睡眠才夠？

檢視睡眠型態檢視睡眠行為及態度PART 2 聰明又健康的享睡達人如何睡得聰明又有效率？

實施三小時深沉睡眠法創造深度睡眠煉金術根除賴床，輕鬆起床PART 3 睡眠狀況大哉問 小心，睡眠障礙成為健康殺手 打鼾、磨牙、嗜睡、鬼壓床、睡眠呼吸中止症候群、夢遊症、夜驚症、半夜尿床

、夢魘睡眠迷思十問PART 4 我不要天天數羊失眠原因大解析 環境、身體疾病、精神因素、生理週期被打亂、藥物和咖啡因失眠類型 睡不著的類型五花八門你也是失眠一族嗎？

獲得優質睡眠有良方Part 5 治療失眠七大魔法穴道按摩為你紓壓運動讓你沒煩惱泡澡讓你放鬆身心芳

香療法為你安定情緒音樂療法為你洗滌心神營造專屬於你的睡眠天堂心靈處方箋讓你幸福入眠PART 6

吃好就睡好，一千零一夜沒煩惱助眠食物的秘密舒壓助眠好蔬果安眠茶飲舒眠湯品助眠食譜好眠藥膳

## <<睡得好，健康沒煩惱>>

### 编辑推荐

本書讓你認識睡眠障礙、打破睡眠迷思、找出失眠原因，並提供：  
助眠的穴道按摩、運動、泡澡、芳香療法、音樂療法和心靈處方箋。

．助眠安睡五食膳： 讓人一夜好眠的蔬果、茶飲、湯品、食譜和藥膳。

生活做點小改變，就能一千零一夜，夜夜都享睡！

作者簡介 李馥 畢業於弘光科技大學食品營養系，逢甲大學中文系，從事編輯工作十餘年，曾任食譜編輯、健康雜誌主編，優游於健康領域至少超過五年，有感於睡眠問題在台灣比例節節高升，本身也曾為失眠所苦多年，特鑽研此領域，結合十多年的切身經驗與學識累積，希望人人閱讀此書後都能擁有吃好睡好的一千零一夜。

<<睡得好，健康沒煩惱>>

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>