

《睡眠是最好的药》

图书基本信息

书名：《睡眠是最好的药》

13位ISBN编号：9787538435962

10位ISBN编号：7538435964

出版时间：2008-1

出版社：吉林科技

作者：志田美保子

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《睡眠是最好的药》

内容概要

《睡眠是最好的药》首先要介绍非常简单的睡眠基础知识，之后会提供许多促进睡眠的对策。这些睡眠对策都是有助于放松，进而让人面对自己的睡眠提示。如果您能够在书里找到喜欢的睡眠对策，那就再好不过了。

睡眠与清醒时的活动是一体两面。如果能够享受睡眠，人生应该也会更快乐。希望您能生气勃勃，活力充沛地度过每一天。

《睡眠是最好的药》

作者简介

志田美保子，睡眠导师，日本身心健康医学协会指定的生活习惯病预防导师，日本芳香环境协会认证治疗师，日本公认的睡眠大师。生于新潟县，曾在寝具制造商lofty株式会社安眠工作室进行睡眠研究，后开创”power sleep“睡眠研究所。所著《从今天开始你的超快舒眠术》(

《睡眠是最好的药》

书籍目录

序高质睡眠的效果竟然有这么多！你的睡眠没问题吗？睡眠质量check掌握舒眠对策之钥——找出你不能舒眠的原因！第1章 认识睡眠 运用睡眠成就幸福体质 脑的休息时间=睡眠 通过舒眠成就不发胖的体质 睡眠保养肌肤 舒眠让人有笑脸 睡眠是人体的节奏之一 体内的安眠药——褪黑激素 体温的变化与睡眠 REM睡眠、非REM睡眠的节奏 比起男性，女性更容易觉得睡不好 舒眠 8个小时的睡眠 专栏 拿破仑一天只睡3个小时！第2章 能让人舒眠的生活 重新审视生活节奏吧！ 身清气爽地醒来的方法 专为起不来床的人设计的秘技 专栏 舒眠早餐 下点工夫不让身体虚冷 20分钟的午睡让整天都有活力 建议在傍晚进行运动 专栏 舒眠晚餐 专栏 出差时也对舒眠下点工夫第3章 重新整顿睡眠环境 布置一个容易入睡的环境吧！ 首先改变环境的光线 容易入睡的颜色是什么？ 创造容易入睡的空间 找出适合自己的枕头 强力推荐——抱枕！ 重新检查寝具 辗转难眠的夏天，舒眠的重点是什么？ 睡眠变浅的冬天，舒眠的重点是什么？ 睡觉时的服装是什么？ 专栏 枕头内的填充物，各有各的特点第4章 通过睡眠仪式放松自己 找出适合自己的睡眠仪式 通过入浴让身体进入睡眠模式 用部分浴轻松达到入浴效果！ 舒缓身体紧绷的热敷 用香气营造假寐时间 用舒眠精油按摩放松身心 用摇晃式按摩放松身体 舒眠体操——打造一个睡得着的身体 让人入睡的呼吸法 用自律训练法舒放身心 喝花草茶放松 诱导睡意的图书 用柔美安详的音乐进入沉睡的世界 用布偶获得安全感！ 用笔记清除在脑子里转来转去的烦恼 专栏 帮助睡眠的辅助食品……注意别太过依赖！第5章 更多关于睡眠的点点滴滴 如果不睡着，就起来吧！ 睡姿百态也无妨 强力推荐一个人睡 烟酒是舒眠的敌人！ 熬夜对儿童有不良影响 注意怀孕时期的睡眠！ 工作时间不规则的人的舒眠法 妈妈肚子里的声音就是摇篮曲 “朝北睡”更能熟睡！

章节摘录

第1章 认识睡眠运用睡眠成就幸福体质重新审视睡眠便是重新审视自己我以“睡眠”为研究主题，不知不觉已经超过15年了。在这期间我搜集了所有和睡眠有关的资料，而我自己的睡眠情况也是其中之一。结婚前我因为饮酒过量的缘故，半夜醒来就再也无法入睡，好不容易才有睡意却已经到了上班时间，起床的感觉糟透了……像这样的情况隔三差五就会发生。因为工作量少反而造成压力的那段时间，不论再怎么睡也还是昏昏沉沉的……身体虽然不累，但心里却疲惫不堪时，就会出现这种状态。辞掉工作之后，我去了一趟让身心有完全放松感的巴黎旅行。当时的天气非常好，白天可以尽情散步。或许也是因为没有电视或报纸等媒体的影响，所以每天都能过着舒眠的生活。如果每天观察自己的睡眠，就会发现睡眠其实会很忠实地表现出自己的身心状态。偶尔睡不着的日子是因为什么原因呢？如果能够分析得出来，将是一件让人高兴的事。通过观察睡眠可以更客观地审视自己，也能引导着自己去接受自己。以前的我不太喜欢自己，也总是对周围的各种事物感到不平、不满。在那段时期，我经常被其他人认为是“好可怕”、“很难亲近”的人。但是，自从我确实地意识到要观察自己的睡眠后，这5、6年来肩膀不再紧绷，思考事情时也变得会往好的方向想。我认为，这都是因为通过观察睡眠而使得自己了解到自己身心状况的关系。如此一来，我不再勉强自己，发生问题时也能够马上做出当下最适合的决定。如果连自己都能感觉到自己的改变，周围的人也一定能感觉得到吧！现在大家对我的评价则是“你最适合无忧无虑”这句话了、“跟你讲话就让人好想睡”。观察睡眠，改变自己，幸福就会降临！说到这5年来发生在我身上的事……或许是托自己改变的福吧，我在冲绳旅行时遇到现在的先生，接着结婚。就连尽管内心向往，但因年龄的关系，原本已经不抱希望的怀孕、生育，我也经历过了。就在我得知家人即将增多之时，刚好发现了以“与自然共存”为建筑理念的住宅，于是便搬进了这个有土墙和纯木地板的房子；当我开始对工作感到焦躁不安时，却因为先生调动工作而全家搬到名古屋；就在我心想：“这是老天爷要我别为工作担心，快怀第二个孩子的意思吗？”的时候，果然就又一次怀孕、生产了。转眼之间就让我对自己的生活觉得好幸福哦！虽说有“果报天降”这样的说法，但只要认识了自己的睡眠，自己想做的事、应该做的事就会很自然地发生。几点钟上床、花了多久时间入睡、醒来时的心情如何……等，并非要你特意去记录这些琐碎的事情。而是以“睡得真好，应该是昨天走了许多路的关系吧！”、“睡不着，应该是工作进展不如预期的原因吧！”的方式，把自己的睡眠和身心状况相互对照看看。

《睡眠是最好的药》

编辑推荐

《睡眠是最好的药(附光盘1张)》介绍了快速进入高质睡眠的30个对策。生活习惯、睡眠环境与压力等因素导致当今社会失眠人群迅速增加。睡眠大师对症下药给你提供睡眠对策，让你一夜好眠，第二天精力充沛地投入工作。

《睡眠是最好的药》

精彩短评

- 1、谈了基本的睡眠问题，我的睡眠比较好，感觉不明显。主要印象是，晚上要11点休息，对美容有好处，还有就是早上要准时起来，即使晚了，总体上，不好评论，还是请睡眠一般的人评论把。
- 2、常常失眠的你应该要看！
- 3、自我感觉还不错，我看完后通过认真的调节，现在睡眠好多了！
- 4、真的.....
- 5、比较适合女孩子
- 6、不大实用,没什么帮助。
- 7、关于睡眠的一本通俗小册子，可以归入科普类图书。介绍了一些与睡眠相关的知识，只是有关日本的没什么实际意义。内容和价钱相比还是贵了些。
- 8、比较简单，通俗易懂。其实网上也能搜到一些睡眠的东西。只是书比较有系统点。还有躺在床上看书本来就容易睡着。
- 9、没什么用的，一般般吧
- 10、感觉还算可以吧，不是特别明显，不过，忘了给我CD
- 11、说实话当时看简介，只知道是日本睡眠大师的书。翻开后才发现好可爱，内容实用、方法还简单、现在我每天拿着这本书看着看着就睡着。哈哈。既有方法有可以当成睡前书读。
- 12、伴着舒眠音乐，听着里面的提示：现在，慢慢躺下，闭上眼睛，深吸一口气，慢慢地吐气.....其实还真是蛮管用的，一会就睡着了。
- 13、最好能拯救我的黑眼圈！
- 14、还好，感觉不错，

《睡眠是最好的药》

精彩书评

1、 1.早上在固定的时间起床（包括节假日） 2.上午尽量晒太阳（以让人尽快清醒和充满活力） 3.白天要经常活动身体 4.夜晚放松身心 5.尽可能在固定时间上床睡觉找到自己的起床时间，试着比平常早起 20 分钟闹铃不能太柔和，人的声音更合适提神醒脑的芳香喷剂发出声音说早安午睡（控制在 20 分钟左右，以防进入深睡眠）建议在傍晚进行活动晚餐切忌吃得太晚和过饱出差时可考虑带睡衣调节枕头的高度确保睡眠专用房间（舒服、整洁的寝具）光线调成像月光的亮度卧室推荐蓝色系（或喜欢的淡色）合适的室温，50-60%的温度注意白天空气对流推荐抱枕床不能过软容易翻身的睡衣找出自己的睡眠仪式（形成条件反射）入浴（提前 1 小时）热敷用香气（精油）营造假寐时间睡前按摩或体操有意识的呼吸柔美安详的音乐用布偶获得安全感用笔记清除在脑子里的烦恼（参考《尽管去做》）推荐一个人睡烟酒是舒睡的敌人妈妈肚子里的声音就是婴儿的摇篮曲头朝北睡睡前温牛奶神清气爽地醒来 1.打开窗帘 2.在被窝里伸展身体

《睡眠是最好的药》

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：www.tushu000.com