

《睡眠·健康》

图书基本信息

书名：《睡眠·健康》

13位ISBN编号：9787117072236

10位ISBN编号：7117072237

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生出版社

作者：魏瑛琪

页数：271

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·健康》

内容概要

睡眠对于健康来说就像空气、阳光和水一样重要。而快节奏的工作和生活压力，让许多人饱尝睡眠不足、失眠、睡眠障碍带来的苦恼。摆脱睡眠障碍，找回自然、健康的睡眠，一定是您的渴望。本书从为睡眠营造一方净土，书中提供的简单而实用的方法您不妨试一试。

本书从为睡眠营造一方净土、一觉睡到大天亮、夜有一帘幽梦、午睡——活力中继站、做一个睡美人、吃出好睡眠等方面教您轻轻松松搞定睡眠，让好梦伴您入眠。本书还剖析了不健康睡眠对人体的不良影响以及睡眠与疾病的关系等，旨在提醒追求时尚生活的人们，在享受时尚生活的同时更要关注睡眠、关注健康、关注生命质量，从而享受高质量的时尚生活。对每个人而言，健康是最重要的，身体失去健康，其他的一切都将变得毫无意义。拥有健康的身体，良好的睡眠必不可少，因为良好的睡眠是保证生活与事业成功的重要支柱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，写作手法新颖，融知识性、实用性、趣味性于一体，是现代时尚生活必备之佳品。

书籍目录

第一部分 睡眠知多少 1. 给我一个睡觉的理由 2. 不可不知的睡眠知识——睡眠分期 3. “3.21”——邀您关注睡眠健康 4. 人一生的睡眠规律 5. 谁在主宰我们的睡眠——大脑睡眠区 6. 良好的睡眠帮你保持年轻的代谢过程 7. 睡眠不可以储存和预支 8. 快来测测你的睡商 9. 良好睡眠。好处多多 10. 你每天要睡多长时间 11. 人睡得越多越好吗 12. 对对号，你是属于哪种睡眠类型 13. 血型与睡眠习惯 14. 白领，你需要多少睡眠

第二部分 为睡眠营造一方净土 1. 营造舒适的卧室环境 2. 好床伴君人梦来 3. 把床摆个好位置 4. 小小枕头有学问 5. 枕芯还是天然的好 6. 选好、用好你的被 7. 教你选件好睡衣 8. 卧室里养什么花好 9. 把电脑、电视请出卧室 10. 让卧室远离装修污染

第三部分 睡觉——你真的会吗 1. 怎样睡眠才科学 2. 带着轻松的心情上床 3. 先睡心，后睡眼 4. 卸掉“武装”，轻松入睡 5. 拒绝隐形眼镜伴眠 6. 贴身内衣不是睡衣 7. 改掉你睡眠的坏习惯 8. 健康睡眠的10条法则 9. 解读睡眠姿势 10. 准妈妈的睡姿 11. 夏季睡眠五不要 12. 古人睡眠养生十法 13. 倒夜班怎么睡觉 14. 应对时差对睡眠的影响

第四部分 一觉睡到大天亮

第五部分 夜有一帘幽梦

第六部分 午睡——活力中继站

第七部分 做一个“睡”美人

第八部分 寻找失去的睡眠

第九部分 睡眠与疾病

第十部分 吃出好睡眠

章节摘录

睡眠是个看似普通却十分深奥的话题。我们为什么要睡觉？为什么要花这么长的时间睡觉？人生苦短，却要将三分之一的时间花在睡觉上。但这种似乎很没有生产效率的状态对我们却是非常重要的。即使面临再强大的工作压力或娱乐诱惑，连续3天不睡觉也足以使大多数人发狂，不睡觉甚至会比不吃饭更快地置人于死地。睡眠是生命的基本要素，所有动物都要睡觉，甚至皮氏培养皿中培育的神经细胞也会自然进入类似休眠的状态。一宿好觉有利于大脑的工作。研究人员利用精密的脑成像神经制图技术，得到非常详细的睡眠大脑图像，甚至观察到大脑休息时单个神经元的精细状态。结论有一点不容置疑：睡眠是为我们大脑服务的。理由是动物睡觉植物不睡，而且人体其他器官，如肌肉和肝脏，也是不休息的。而且，小脑也会睡眠。睡觉除了能使人得到休息，还有助于激发创造性思维。《红楼梦》里香菱苦志学诗，于梦中得了八句，写出来居然是好诗一首。许多人可能也有这样的经验：带着对一个难题的苦苦思索入睡，第二天早上，答案竟轻而易举地出现在脑海里。

媒体关注与评论

睡眠对于健康来说就像空气、阳光和水一样重要。而快节奏的工作和生活压力，让许多人饱尝睡眠不足、失眠、睡眠障碍带来的苦恼。摆脱睡眠障碍，找回自然、健康的睡眠，一定是您的渴望。本书从为睡眠营造一方净土，书中提供的简单而实用的方法您不妨试一试。

精彩短评

1、09年借过的书。

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