

# 《失眠不是你的错》

## 图书基本信息

书名：《失眠不是你的错》

13位ISBN编号：9787504477842

出版时间：2012-10

作者：丁振宇

页数：233

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](http://www.tushu000.com)

# 《失眠不是你的错》

## 内容概要

《失眠不是你的错》从不同的失眠类型入手，为您讲述不同的失眠治疗方式，让您摆脱失眠的困扰。良好的睡眠会使人体产生胞壁酸因子，胞壁酸可促人体白细胞的增多，促使巨噬细胞活跃，使人体免疫功能增强，可以有效预防细菌和病毒的入侵。

## 《失眠不是你的错》

### 精彩书评

- 1、除了要保证睡眠时间和质量，平时不防多进行户外运动，通过体育锻炼改善生理机能，使身体呼吸代谢功能增大，加速体内循环，提高大脑供氧量，春困就会缓解。
- 2、睡眠不足是对人体健康的一种潜在威胁，良好的睡眠有助于大脑功能的恢复，促进思维的整合，提高学习和工作能力。中医指出：养生之道，重在顺应时间的规律，顺应人体的规律，一天当中不同的时间段对于身体各个部位的养护不同，一年有四季，四季的特点也不同，因此养生要遵循不同时间段的规律。才能达到有效增强自身体质，提高生活质量，顺时而眠，才能养出好气色。
- 3、这种失眠症状多为老年人和女性，女性在生产之后由于气血不足，表现为多梦易醒，头晕目眩，神疲乏力，面黄色少华，舌淡苔薄，脉细弱。老年人身体比较虚弱，容易生病，也容易引起血气失调，这种失眠症需以补血养气为基础。
- 4、人的生命过程是复杂的，又是奇妙的，它无时无刻不在演奏着迷人的“生物节律交响乐”。这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律，指的是生物体随时间作周期变化的包括生理、行为及形态结构等现象。科学家发现，生物钟是多种多样的。就人体而言，已发现一百多种。生物钟对人健康的影响是非常巨大的。整个人类都是按以一昼夜为周期进行作息，人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；人的体力、情绪、智力和妇女的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电图、经络电位、体电磁场的变化，等等，都会随着昼夜变化作周期性变化。没有人否认这一系列的现象与人的健康毫无关系。科学发现，生物钟紊乱的时候，人类甚至所有生命就容易生病、衰老或死亡。
- 5、睡眠是生命中非常重要的过程对于失眠者来说，失去睡眠是一件相当痛苦的事情，失眠者一定要根据自己的身体情况，对症下药，找出失眠的真正原因，才能摆脱失眠的噩梦，中医认为，养好睡眠，要先养心。
- 6、最近总是失眠，闲来无事在网上看到这本书。本想着是用来打发时间，可看完以后改变了我当初的想法，这是一套完整的改善睡眠计划，清晰的步骤和简明的叙述，为你提供最有用的信息！让你轻松提高睡眠质量！
- 7、对于失眠患者来说，自然是最好的疗法，听一听音乐，不但可以陶冶自己的情操，而且可以净化自我的心灵，达到安神的目的，我国传统之中有很多治疗失眠的方法，比如说拔罐、刮痧、针灸疗法，在匆忙的工作之后洗个热水澡，抽出15~20分钟按摩一下脚底，为自己挑选一个好的药枕，轻轻地按摩耳穴，刺激耳朵上的穴位，都可以达到缓解自我心理的压力，平和心境，消除紧张、焦虑的目的，这种自然的疗法，不但没有副作用，而且对于身心十分有利。
- 8、“万病从心起”这是恒古不变的道理，一个人过喜，过忧，过急躁、紧张，都会导致心病，一般来说大夫只能治好患者的一时之病，心病还需心药医。很多人在失眠之后，就开始滥用药物，试图治疗无形的心病，这样不但没有缓解病症，而且还加重了心理的负担。人的一生不可能都是一帆风顺的，因此遇到一些烦恼的事情，一定要学会自我调节，只有心胸开阔了，心境才会平和。试着学会安慰自己，调节自己的情绪，减轻自我的压力，或许失眠就远离你了。
- 9、现在生活压力太大了，失眠成为很常见的现象。不知读友们有没有这种现象，经常失眠，早晨洗头的时候掉发特别严重，闲来无事的时候看了这本书很好的解决了这问题。很好的书！
- 10、人的身体犹如一台机器，需要经常呵护和保养，才能够正常的运转，锻炼是最好的保养方式，所谓：生命在于运动，想要拥有强健的体魄就必须加强自身的锻炼，经常参加一切去威胁的锻炼活动，不仅可以调节我们的心绪，而且还可以磨练我们的心志，经常参加一些娱乐活动可以养心、养身。当一个人的身体处于健康的状态时，心情自然就会好，好心情是睡眠的第一保障。
- 11、对于失眠患者来说，自然是最好的疗法，听一听音乐，不但可以陶冶自己的情操，而且可以净化自我的心灵，达到安神的目的，我国传统之中有很多治疗失眠的方法，比如说拔罐、刮痧、针灸疗法，在匆忙的工作之后洗个热水澡，抽出15~20分钟按摩一下脚底，为自己挑选一个好的药枕，轻轻地按摩耳穴，刺激耳朵上的穴位，都可以达到缓解自我心理的压力，平和心境，消除紧张、焦虑的目的，这种自然的疗法，不但没有副作用，而且对于身心十分有利。
- 12、随着现代生活节奏的加快和学习压力的增大，使许多青少年出现了失眠症状，有的甚至患上严重的抑郁症。有关专家提醒：青少年因为学习紧张引起失眠可导致连锁生理反应，严重者可以发展为厌学、厌世，因此不可轻视。许多青少年在考试期间都会加紧学习，有的甚至熬夜，使得脑细胞不能很快修复，久而久之会导致注意力不集中、记忆力下降乃至失眠。家长一定让孩子都适当的空间，不可

## 《失眠不是你的错》

强迫孩子去做一些不喜欢的事情，这样只会加重孩子的精神负担。

13、当你家人，或是你自己本身已经出现了打鼾的现象时，千万不能忽视，为了家庭的和谐，为了生活的美满，以及自身的健康着想，一定要采取一定的措施，或者是及时的就医。

14、现在很多人饱受睡眠问题的干扰，美国的一项研究表明只5%的成年人从来没有睡眠问题。大部分的人都在遭受失眠的折磨，这其中甚至包括儿童，大约一半的老年人也在抱怨失眠，实际上，有些时候有睡眠问题并不是说明我们心理有问题，而是我们不懂得睡眠的自我保健与卫生，一个好的环境是睡眠的基础保障，懂得为自己创造一个睡眠环境的人，才能够顺利地进入甜美的梦乡，想要远离失眠，不妨从自我保健做起。

15、睡眠对一个人来说非常重要，一个好的睡眠能使你第二天有着充沛的精力。怎样才能提升你的睡眠质量并不是睡的时间长就好。把心情放松下来。放掉白天的压力。看看这本书有助于很好的提升我们的睡眠，很好的一本书

16、每天晚上都失眠，想着白天发生的事情，工作家庭琐碎的事情积压到一起，让我谁不着，白天的工作也是不在状态。弄的是身心疲惫。同事给我介绍了这本书，看了以后摆脱了我烦恼。睡前看看很快就能睡着。谢谢我的同事，同时推荐给大家

17、睡眠是大脑暂时性休息过程，是一种保护性抑制；人体的免疫系统在睡眠过程中得到一定程度的修复和加强，动物实验证明，接连几周没有睡眠的小老鼠会陆续死去，但尸体解剖并没有发现老鼠的器官有明显的损坏。它们是由于血液受到细菌感染而死亡的，而这些细菌在通常情况下并不致病，只是因为严重缺乏睡眠之后损坏了免疫功能，使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。有研究显示：每天睡眠不足4小时的人死亡率比每天睡眠7—8小时的人高180%，得病的几率也较后者大很多。

18、人的睡眠是一种正常的生理反应，是大脑神经活动的一部分。睡眠是人生中不可或缺的重要部分，但是很多人却陷入失眠的困扰当中，那么到底什么是失眠呢？我们是否真正的认识失眠呢？专家指出：“失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足，又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，是一种常见病”认识失眠是治疗失眠的基础。

19、放松自己的心情，万病由心起，无论是什么样的病，多半是心理作用的障碍，失眠患者要找出导致自己失眠的原因，然后才能对症下药；其次要改变自己的生活习惯，有规律的作息，保证自己享有充足的睡眠时间；再次要注意自己的膳食，运用食物的力量巧妙地改善自己的睡眠；最后要多参加体育锻炼，生命在于运动，运动可以增强我们自身的体魄，提高自身的免疫力，可以帮助我们缓解失眠的症状。本书从不同的失眠类型入手，为您讲述各种不同的失眠治疗方式，希望能够帮您摆脱失眠的困扰，拥有一份高质量的睡眠。失眠，不是你的错。

20、导致失眠有诸多因素，有些时候我们自己无法总结，不过看看这本书，无论你从各个方面导致的失眠，都会有相应的解决办法。真的很不错。

21、人一生大约1/3的时间都是在睡眠中度过，枕头可以称得上是我们最亲密的伙伴，枕头使用不当最有可能的就是引起颈椎病，所以为了你的健康着想，一定要谨慎选择你的枕头。

22、睡眠是健康的晴雨表，也是生活中的一门哲学，关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。但是由于人们缺乏对失眠的认识，导致很多人陷入失眠的误区，由于各个年龄段的人性别、体质、生活习惯不同，所以引起失眠的原因也各不相同，因此不同的人，针对不同的病因，要采取不同的治疗策略，对症下药，这样才能达到缓解失眠的目的，否则只会适得其反，不但不会有好的效果，还会加重失眠。

23、为自己和家人准备一套舒适的棉质睡衣，一双合脚的拖鞋，在窗前铺上一个质地柔软的地毯，这样都会让自己有个好心情，睡觉重在心情，心情好了，自然就会睡得香。

24、阴虚火旺，男性表现者居多，这种症状多是因为，纵欲过度，遗精，使肾阴耗竭引起的，表现为心烦不寐，五心烦热，耳鸣健忘，舌红，脉细数。可以使用方以朱砂安神丸、二至丸进行调节。

# 《失眠不是你的错》

章节试读

# 《失眠不是你的错》

## 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](http://www.tushu000.com)