

《為什麼,我都睡不好?》

图书基本信息

书名：《為什麼,我都睡不好?》

13位ISBN编号：9789576967503

出版时间：2013-9-24

作者：蓮村誠

译者：胡慧文

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

《為什麼,我都睡不好?》

內容概要

根據研究,常熬夜的人,罹癌率比一般人高四成;連續兩天睡太少,糖尿病就容易上身。因此,睡眠問題絕對不能掉以輕心。

長期睡不好,不但會影響思考、專注力,讓工作品質降低;也會造成各種身心症狀,讓健康亮起紅燈!包括皮膚粗糙、腹瀉或便秘、感冒一直不好、怎麼減肥也瘦不下來、容易發胖、情緒低落、憂鬱症,甚至糖尿病、高血壓、腦血管疾病、心臟病、癌症等各種慢性重大疾病。

只是,每天都有睡著,就沒有睡眠問題嗎???

「每天晚上都像煎鍋中的魚翻來翻去,怎麼也睡不著。」

「經常被惡夢驚醒,就再也無法入睡。」

「明明睡很久,起床卻還是感到很累。」

「不開燈就不能睡」、「習慣開著電視或收音機睡覺」

「沒有安眠藥,就怎麼也睡不著。」

看到上面的描述,你是不是也點頭如搗蒜、有這樣的睡眠困擾呢?根據台灣睡眠醫學會統計,全台灣有200萬人口有失眠困擾,換句話說,每10個人就有一個人深受失眠之苦;而各式各樣的睡眠障礙者比例更高,平均每四個人就有一個人睡不好!睡眠障礙可說是台灣人的全民問題。

45種不良睡眠問題,阿育吠陀醫學通通搞定

被睡眠問題纏上了該怎麼辦??「吃安眠藥」難道是唯一解決之道嗎?要徹底擺脫各種睡眠不良問題,其實有更好的選擇:印度傳統醫學「阿育吠陀」(Ayurveda)。

阿育吠陀醫學認為,身心靈是一體的。睡眠不只是單純消除疲勞而已,更是身心健康、生命豐富的基礎。現代人多半睡眠不足,長期拖著睡不飽的身體,進行各項活動,不僅健康拉警報,疼痛一一找上門,心靈也會因為凡事事與願違,而混亂不安,最終導致身心失衡。想要改善睡眠品質並非難事,只要從正確的飲食、作息、運動、改善體質下手,就能一舉突破各個睡眠障礙,找回優質的睡眠,也找回幸福的人生。

作者蓮村誠是日本醫學博士,同時也是「阿育吠陀」權威。他根據「阿育吠陀」醫學理論,並結合最新物理學及神經科學觀點,整理出現代人最常見的45種睡眠障礙,並提供簡單的解決方案,包括在家就能製作的白湯、印度酥油、綠豆湯等飲食法,以及熱油按摩、刮舌苔、芝麻油漱口、冥想等生活好習慣,都可以讓各種不良睡眠問題「不藥而癒」。

10大助眠訣竅,輕鬆告別失眠,遠離病痛!

阿育吠陀認為,我們的體質和性格,是由風能、水能、火能這三種生命能量(doshas)所決定。身心失調甚至疾病都是某一方能量失去平衡所引起,當然,「睡眠不好」也不例外。不同的睡眠障礙,有不同的對策。例如輾轉反側睡不著,是「風能失調」、腦神經太亢奮引起,要避免睡前1小時看電視、打電腦或太刺激腦部的活動;半夜總是頻頻醒來,是「火能紊亂」的緣故,要避免吃辛辣、重口味的食物,盡量早睡,並試著改變求好心切、拼命三郎的個性;早上總是起不來,是「水能失調」所引起,因此早起,尤其是6點以前起床很重要。

書中針對現代人常見的45種睡眠障礙問題,量身打造、一一提出解決對策,並根據各種能量失衡情況,提供來自印度古老生活智慧的10大助眠訣竅,像是睡前1小時不要看電視、吃東西等臨睡前的小用心;一天三餐比例應1:3:2等飲食上的小用心;熱油按摩、半身浴等沐浴上的小用心;以及適合不同體質的運動、環境布置、休閒活動等,透過這些簡單易上手的方法,不僅可以輕鬆告別各種睡眠不良的困擾,還能讓身心靈日趨平衡,避免病痛上身,掌握幸福人生。

本書並附6種簡單的DIY檢測,只要幾分鐘,就能讓你認識自己的體質,了解體內毒素多寡、消化力如何,以及身心失衡有多嚴重?只要掌握睡眠不良的「因」,對症下藥當然就易如反掌,讓你輕輕鬆鬆向睡眠問題說bye~bye!

《為什麼,我都睡不好?》

作者簡介

蓮村誠

- ．瑪合瑞西南青山Prime Clinic院長。1961年生。東京慈惠會醫科大學畢業，醫學博士。
- ．擔任醫療法人社團邦友理至會理事長、荷蘭瑪合瑞西吠陀大學（Maharishi Vedic University）、瑪合瑞西．阿育吠陀（Maharishi Ayurveda）認證醫師、特定非營利活動法人吠陀平和協會理事長。
- ．曾任職於東京慈惠會醫科大學病理學教室暨神經病理研究室，於1992年遠赴荷蘭瑪赫西吠陀大學，接受瑪赫西．阿育吠陀醫師培訓。
- ．著有《心靈解藥》、《懶人健康法》等書。

書籍目錄

第1章.睡眠的品質左右人生

- 1.不是累了才要睡!
- 2.睡不好真危險
- 3.睡得好讓人生真幸福
- 4.帶來最佳活動能量的完美睡眠

第2章.這樣睡,好嗎? 45種不良睡眠

風能失調的不良睡眠

- 1.輾轉反側無法入眠
- 2.明知不可,卻還是拖到三更半夜才要上床
- 3.明明睡很久,起床卻還是感到疲倦無神
- 4.經常被惡夢驚醒
- 5.工作要輪班,睡眠時間無法固定
- 6.晚飯後立刻坐在沙發上打盹,躺在床上卻又睡不著
- 7.經常出差,必須在外過夜
- 8.不開燈就不能睡
- 9.習慣開著電視或收音機睡覺
- 10.因為有孕在身,所以想睡就睡
- 11.夫妻的房事總是在假日的早上進行
- 12.為了哺乳而經常在半夜醒來,導致睡眠不足
- 13.養成入睡前在床上看書的習慣
- 14.睡到半夜突然沒來由的驚醒,總覺得心中不安
- 15.不完成工作就不睡,只好依賴咖啡因提神
- 16.每天都要值夜班,總是天亮才能睡
- 17.無論多晚睡,總是大清早就醒來
- 18.可能是上了年紀的緣故,總是大清早就醒來
- 19.持續睡眠不足,已經造成頭痛或便秘問題
- 20.一到冬天就手脚冰冷,無法入眠
- 21.夜晚躺在床上,雙腳熱烘烘,心底直發慌,只好起床消磨時間,導致慢性睡眠不足

火能失調的不良睡眠

- 22.半夜總是頻頻轉醒
- 23.一到半夜就腦門發熱,抽痛不止,讓人無法成眠
- 24.有睡前喝酒的習慣
- 25.晚餐喜歡吃辛辣食物溫暖身體來助眠
- 26.月經前連續睡眠不足,會引發強烈頭痛
- 27.空著肚子不好睡,所以睡前習慣填一點食物
- 28.經常夢見令人火冒三丈的夢,氣得半夜醒來
- 29.夏天太熱睡不好,所以經常睡眠不足
- 30.一躺在床上就渾身發癢睡不安枕

水能失調的不良睡眠

- 31.早上總是起不來,感覺頭昏腦脹,全身像灌鉛一樣沉重無力
- 32.就算睡飽了,頭腦照樣不靈光,必須依賴咖啡醒腦
- 33.晚上分明睡很飽,但是午飯後仍然昏昏欲睡,不小睡片刻很痛苦
- 34.一到晚上頭腦靈光,工作效率特別高,所以捨不得睡覺
- 35.長年習慣晚睡晚起
- 36.白天搭車通勤的途中,必定睡覺補眠
- 37.早上起床時,習慣寫下昨晚的夢境
- 38.考前臨時抱佛腳,過著天天熬夜苦讀的日子

《為什麼,我都睡不好?》

- 39.經常在清晨五點左右醒來,然後才又再次入睡
- 40.無論睡多久都睡不飽,假日幾乎都在補眠
- 41.一到春天就鼻塞,不能好好睡
- 42.平日睡眠不足,到了假日總是在補眠
- 43.有服用安眠藥入睡的習慣
- 44.最近睡覺常會打呼
- 45.家人說你睡覺打呼,而且經常呼吸中止

第3章.告別不良睡眠的10大訣竅

選擇適合自己的訣竅

- 訣竅1臨睡前的小用心,讓你告別不良睡眠
- 訣竅2一日作息安排的小用心,讓你告別不良睡眠
- 訣竅3進行冥想讓你告別不良睡眠
- 訣竅4飲食的小用心,讓你告別不良睡眠
- 訣竅5熱油按摩讓你告別不良睡眠
- 訣竅6沐浴的小用心讓你告別不良睡眠
- 訣竅7按照季節過生活的小用心,讓你告別不良睡眠
- 訣竅8寢室環境的小用心,讓你告別不良睡眠
- 訣竅9適度運動讓你告別不良睡眠
- 訣竅10善用自身體質,讓你告別不良睡眠

第4章.認識自己的體質

六大神奇自我檢測,讓你更深入了解自己

- 原來的我是什麼體質?(Prakriti Check)
- 現在的我體質哪裡不平衡?(Vikruti Check)
- 心靈平衡檢測(Gunas Check)
- 活力素檢測(Ojas Check)
- 消化力檢測(Aguni Check)
- 毒素檢測(Ama Check)

譯注

《為什麼,我都睡不好?》

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