

《你的睡眠还好吗》

图书基本信息

书名：《你的睡眠还好吗》

13位ISBN编号：9787515500331

10位ISBN编号：7515500336

出版时间：2012-1

出版社：金城出版社

作者：江乐兴

页数：257

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

《你的睡眠还好吗》

前言

人类从胎儿起就开始享有睡眠，出生后更是如此。人的一生大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠对每个人而言，都是必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。在睡眠状态时，人体的神经系统、消化系统、内分泌系统都能得到很好的休息，从而使白天工作中消耗的体力恢复。俗话说：“每天睡得好，八十不见老。”可见睡眠对于人体的重要性。但大多数人对睡眠本身了解得并不多，对于睡眠出现的各种问题也不加以重视，甚至不把睡眠障碍当回事，认为睡觉无足轻重。其实，这种想法和做法都是大错特错的。在睡眠过程中，人体的精、气、神都内守于五脏，若五脏安舒，则气血和调，体温、血压、心率均相对下降，呼吸及内分泌明显减少，人体代谢率也会相应降低，精、气、神都能够得到保藏和补充，阴阳得以协调，从而使身心都能恢复到平衡状态。所谓“气血畅旺邪不侵，阴阳平衡百病消”，就是这个道理。可以说，睡眠是一种祛病延年、美容抗衰的有效途径。然而，现实的情况却不能顺应自然给予人类的习性。随着经济发展、社会变迁，人们的生活和工作节奏越来越快，高强度的工作和生活压力让许多人产生了睡眠障碍。而据世界卫生组织调查，全世界有27%的人面临着睡眠问题，将近一半人受到各种睡眠问题的持续困扰。目前，我国大众的睡眠情况也同样令人担忧。调查数据显示，每天晚上全国有四成多的人辗转难眠，备受失眠的痛苦。也因此，失眠已经成为继头痛后的神经科门诊第二大疾病，严重影响了人们日常工作和生活的质量，甚至还对人们的身体造成了极大的损害。有医学研究显示称，失眠是健康的大忌。长期睡眠不足，不仅会影响生活和工作，还会加速神经细胞衰老、死亡，甚至导致各重要器官及各系统功能的失调和代谢紊乱。时下高发的抑郁症和焦虑症等心理疾病有很多是由缺乏足够的睡眠而导致的，失眠已经对人的心理造成了诸多不良影响。因此，如何战胜失眠，切实提高睡眠质量，已成为当前诸多有睡眠障碍的人迫切希望得到答案的重大问题。很多人会奇怪，为什么我们需要睡眠？为什么睡眠和身体的健康会有那么重大的联系？也会苦恼于为什么失眠会发生在自己身上，自己的失眠究竟有没有可能治好？对于这些疑问，本书会一一解释。本书从保持身体健康、提高睡眠质量的角度出发，以通俗易懂的方式，全面详细地介绍了睡眠的基本知识、身心健康与睡眠的关系，还澄清了一些关于睡眠的错误认知。此外，还从日常生活习惯方面着手，总结出一套完整有效、简便易行的方法，以供大家排除睡眠障碍，提高睡眠质量。总之，本书融实用性、有效性和可操作性为一体，阅读本书，可以对自身的睡眠有详细而完整的了解，对身边的家人也是大有益处。轻松面对各种睡眠问题，彻底摆脱睡眠带来的痛苦与烦恼，让我们一起感受枕着美梦入眠的快乐吧！

《你的睡眠还好吗》

内容概要

《你的睡眠还好吗》以通俗易懂的方式，全面详细地介绍了睡眠的基本知识、身心健康与睡眠的关系，还澄清了一些关于睡眠的错误认知。另外，《你的睡眠还好吗》从日常生活习惯着手，总结出一套完整有效、简便易行的方法，以供大家排除睡眠障碍，提高睡眠质量。

书籍目录

第一章 生命在于优质睡眠，全面解读睡眠

- 我们为什么需要睡眠
- 什么样的睡眠质量才称得上合格
- 一定要遵守8小时的睡眠时间吗
- 体温也会影响睡眠
- 睡眠也分深浅，保证深睡眠很重要
- 为何“前30年睡不醒，后30年睡不着”
- 睡个好觉胜过服用补药
- 长寿来自优质的睡眠
- 性别不同，睡眠质量也有差异
- 揭秘“鬼压身”的真相
- 嗜睡也是不正常睡眠
- 入睡太快也可能是一种病
- 揭秘梦游现象

第二章 无法入睡的烦恼，你对失眠了解多少

- 睡眠障碍会带来性格障碍
- “垃圾睡眠”的危害
- 你是哪种失眠类型
- 多梦就一定是失眠吗
- 黑暗也会引起失眠
- 真失眠还是假失眠
- 大量饮酒不可以治疗失眠
- 依赖安眠药无法治疗失眠
- 安眠药的禁忌人群
- 安眠药的危害

第三章 全面少眠的时代，揪出丢失睡眠的主因

- 你有“晚睡强迫症”吗
- 身体疾病影响睡眠
- 心理因素影响睡眠

.....

第四章 遵守安眠的八大守则，确保安然入睡

第五章 掌握就寝前的放松技巧，找回自己的睡眠

第六章 调整心态最重要，快速入睡的心理疗法

第七章 运动改善睡眠，跟失眠说“再见”

第八章 五招简易推拿，助你呵护好自己的睡眠

第九章 失眠者的营养食谱，事半功倍的调养法

第十章 春夏秋冬不停变，健康睡眠天天见

第十一章 不同人群不同方法，让世界一起入眠

第十二章 养成睡眠好习惯，还你良好睡眠

《你的睡眠还好吗》

章节摘录

版权页：人类的正常睡眠，一般是由浅睡眠期到深睡眠期再到浅睡眠期，这样反复几个周期构成。浅睡眠是睡眠的蒙眬阶段，然后慢慢进入深睡眠阶段。深睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。研究表明，在深睡眠时期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，各种生命活动降到最低程度，对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。深睡眠时期，脑垂体生长激素的分泌和释放达到高峰，人体代谢维持在一个最低的基础水平，消耗能量减少。同时体内有关的组织、器官合成代谢加强，能量增加，使劳累一天的人体力得以恢复，并把能量加以储存供来日需要。在睡眠过程中，只要深睡眠达到了标准，浅睡眠的时间相对减少是没有多大影响的。如果试图人为延长睡眠时间，通常的结果只会是让深睡比例降低。睡眠时间短的人，深睡眠时间达到了需要的比例，减少的只是浅睡眠的时间。这也就是有的人只睡5~6个小时，第二天早晨起来却神清气爽；而有的人睡了10个小时，起床时反而会腰酸腿软、精神不济的原因。

《你的睡眠还好吗》

编辑推荐

《你的睡眠还好吗》：我们为什么需要睡眠？什么样的睡眠质量才称得上合格？一定要遵守8小时的睡眠时间吗？你是哪种失眠类型？如何才能快速入睡？全面解读睡眠，助你安然入睡，了解睡眠，调养身心，跟失眠说再见！

《你的睡眠还好吗》

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