

《睡眠的革命》

图书基本信息

书名：《睡眠的革命》

13位ISBN编号：9787509602799

10位ISBN编号：7509602793

出版时间：2008-8

出版社：经济管理出版社

作者：陈皮

页数：202

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

《睡眠的革命》

前言

终于可以把自已关于睡眠的思考和研究说出来给大家听，很有点欣然得意的感觉。这几年研究睡眠这个课题，颇费了一番周折，也自觉获益多多。当我沉入那覆盖整个人类的广阔的睡眠时，我获得了更多的新的智慧。这些智慧仿佛满天的星辰，它们来自那最遥远的天空，教我们怎样把生命打开。

在这里，我想说的是智慧，而不仅仅是知识。那些与生命有关的事情，如果没有智慧，知识越多，被遮掩的也就越多。睡眠就是这种情况，其实，关于睡眠人们已说得太多，遗憾的是很少有人真正安静用心地去思考。睡眠问题越积越多，不断缠绕现代社会的人们，以至形成了一个令人恐惧的社会危机。不夸张地说，人们正在与睡眠进行一个旷日持久的战争，这是一场似乎永远不会结束的战争，战争双方的精力和耐心都在一点一点地消耗着。

是时候停止这种愚昧的、自以为是的战争了。我们必须革新自己的观点，重新学会认识自己的身体，学会真正自然的自我健康的管理方法。第一要务，便是重新认识、重新估定一切陈规。我们必须进行一场彻底的睡眠革命，重建人体与睡眠的亲合关系，才能获得真正的健康。

到底有多少人真正把睡眠当成一种生命的存在？到底有多少人真正关注过自己心灵和身体的憩息方式，有多少人还记得那些生命的童话，记得真正绿色的生活方式？那些富足丰盈的，已经被遗忘，那些枯竭委顿的，正在蔓延。所有的一切，看起来像一个又一个无休止的劫难。是时候革掉那些包裹在睡眠身上的无知与迷信了，是时候彻底扭转我们对睡眠的态度和认知了。现代社会发展到今天，我们最最需要补救的便是睡眠的问题，这是一个巨大的社会危机，它是“亚健康”和“过劳死”的最大诱因，是现代人身体健康的最大杀手，它使我们的生命失去了绿意。

在写作这本书的时候，我几乎是以一种寻访故人的情感在温习那时间深处的故事。我记得小时候自己是喜欢睡眠的，但是随着自己一天天地长大，却似乎渐渐忘却了那个一直护卫着自己的朋友，忘却了当初我们亲密的情景。这似乎属于不自知，却一直使我若有所失。我只记得在它的怀抱里，我觉得自己是被疼爱着的。我们一起生长在一个悠远无尽的时空里，四季更迭，一切物事都历历在目，它们真切亲近，不会离我而去，不会让我迷失。

寻访的过程异常艰难，因为当我从那些找到的事物当中一点一点靠近它的时候，我发现了更多的东西。我才知道自己从来不曾深入了解那位故人，我那时与它只是亲密，却并没有更深的相知，我几乎是辜负了它。当然，这一切还并不令人泄气，因为一切还并非绝望。这项研究不是没有结果的，它并不是一个可笑的童话的求证，它使我认识我自己，认识我自己的生命，认识我的身体。写完本书再回头去想，那些以前常翻到的一些中医养生类的书，才觉得有了一个重新理解，有一种回归的感觉从心里升了起来。

也许革命的意义不该被理解为一种对桃花源的向往与回归，这是一个有点悖论的提法。但是这悖论的张力也正好把这样的意思托起来，那就是人们对睡眠的观念的转变，实际上是一种对生命的回归。正如历史上的许多次文化革命都以复古和人性为支点一样，在这里对睡眠的革命，也正是从一种更古朴更人性的角度出发，睡眠的革命实际是一种梦醒后的折回。

陈皮 2008年5月

《睡眠的革命》

内容概要

《睡眠的革命》层层揭示了睡眠的真实价值，首次提出了睡眠革命的观点，呼唤我们向绿色生命状态的回归。在现代工作和生活压力的双重影响下，睡眠问题不仅是一个自我健康问题，而且成为了全民热切关注的社会问题。全书从身体健康和心灵归宿两方面入手，以富含人文关怀的笔调，深入探讨睡眠对人体养生和心灵抚慰的双重作用，破除了陈旧的睡眠迷信。同时，该书还为我们提从了许多实用、科学、简便的自我睡眠疗法。

睡眠是大自然赐予我们最好的保健礼物。《睡眠的革命》有助于我们检测睡眠质量、扔掉睡眠恶习，走出睡眠误区，进而制订出合理的睡眠计划，重建人体与睡眠的亲合关系，使我们拥有一个更加健康与和谐美好的生命。

《睡眠的革命》

作者简介

陈皮，在读博士，兼私人健身教练。家乡山清水秀，族人多长寿，祖上世代行医，至这一代被父辈责令弃医从文。或遗传基因使然，沉迷中华养生文化，酷爱关注现代医疗领域与都市健康课题。身处都市多年，其周边朋友皆陷入“亚健康”边缘，常思量适合都市人的健康、自然、和谐、简

《睡眠的革命》

书籍目录

第一章 睡眠让人生更完整 1 睡眠是自己的童话 2 睡眠是健康的银行 健康加油站：白天睡90分钟有效增强记忆力 3 睡眠不仅仅是休息 健康加油站：走出睡眠误区 4 别与睡眠抢时间 健康加油站：深睡眠和浅睡眠 5 “过劳死”和加班文化 健康加油站：垃圾睡眠致6种病 6 睡眠培育生命的绿洲 健康加油站：测测你的睡商 第二章 睡眠是身体的母亲 1 睡眠、地母和走丢的孩子 2 睡眠是一种生活态度 健康加油站：李渔论午睡 3 好睡眠是好生活的标准 4 睡眠保持躯体和思维的丰盈 健康加油站：中医学的整体观念 5 神返舍，息归根 第三章 养生当以睡眠为先 1 精、气、神之根源 2 人体的营卫运行与睡眠养生 健康加油站：为什么过子时必须睡觉 3 缺什么都不能缺觉 健康加油站：睡眠与疾病测试 4 大健康 and 生命的正派和正常 健康加油站：睡眠时间与养生 第四章 生命筵席的滋补品 1 服药百裹，不如独卧 健康加油站：为什么晚饭不宜吃得过饱 健康加油站：单相性睡眠和多相性睡眠 2 睡眠胜似医疗，睡一觉十年少 健康加油站：松果体与生物钟 3 都市亚健康与“治未病” 健康加油站：KY3H模式 4 每一个人的生命盛宴 健康加油站：十种食物提高睡眠质量 第五章 失眠症 1 心底里的那匹马 第六章 增益睡眠的质量 第七章 拯救生命，拯救睡眠 参考文献

1.睡眠、地母和走丢的孩子 莎士比亚曾经称睡眠为人类身体的“圣母”，而中医学关于阴阳的理论，也隐含了这个意思。睡眠是属于阴的，是一个静的栖所，具有一定的母性特征。对这个问题的探讨，可以从婴儿的睡眠情况入手。一边探讨睡眠对现代人普遍存在的孤独、压抑的抚慰，一边也关注一些婴儿睡眠的特征和注意事项。 在中国，自古以来都有一个传统，即让宝宝和妈妈睡在一块儿。这个传统在民间，尤其是一般家庭当中非常盛行。甚至，一些富有人家的年轻妈妈也不舍得让宝宝跟着保姆一起睡。因为，人们一直有一个观念，那就是——如果让宝宝一直跟妈妈睡，会加深母子亲情，使母子更亲密，以至于有人相信这样养大的孩子才会更重感情，更孝顺。 这个传统，在当下也还是很流行，尤其是在中国的农村。当然，从一方面讲，农村的家庭经济情况也往往不容许他们请一个专门照看孩子的保姆，或者也不容许他们给孩子准备一个单独的卧室，或者一张单独的床。可是，我相信这并不是主要原因，他们之所以选择让宝宝跟自己一起睡，是由于受到这种传统的影响，而这种传统其实是正确的。我们相信，那里才是宝宝应该睡的地方。我们不敢相信，许多育婴书会断然否定这种经过时间考验的、普遍采用的睡眠安排方式。那些自称是专家的人，居然敢反对经过科学证明，以及经验丰富的父母早就知道的事——大部分宝宝跟妈妈一起睡会睡得比较好。 许多育婴书籍支持用独立的婴儿床和摇篮，他们以为那才是婴儿理所当然的住处，他们以为这是培养宝宝独立性的最好开始。这听起来真现代，也有点铁石心肠。如果他们知道人类对睡眠的精神需求就如同对母亲的需求一样的话，他们应该可以体会到把母亲和宝宝的睡眠分开，是多么的不近情理。 爸爸、妈妈，一定不能害怕倾听宝宝的心声，但更不能一点都听不见宝宝的心声。孩子正在告诉我们他的夜间需要，我们不能装着听不见。对一个还在哺乳期的婴儿奢谈独立性是很可笑的。随着孩子的成长，渐渐开始自理的时候，你再让他慢慢习惯一个人独立睡一张床，为时不晚。有人还是会害怕养成宝宝的依赖性，可以这样想，刚开始或许是这样，但孩子最后还是能不需要你的帮忙而自己入睡，并且睡得很好。你是在帮宝宝养成好习惯。真正的问题在于，你认为宝宝比较喜欢依偎着妈妈的乳房或爸爸的臂膀安详入眠，还是靠着没有味道、没有感情的橡胶奶嘴安抚，自我安抚睡着，答案应该很明显。 其实，宝宝的依赖性，是婴儿发育过程中正常、适当、应有的部分。宝宝有需求，提前被迫独立(自我安抚)的宝宝，等于错过了这个需求阶段。宝宝需要学会跟人建立感情，而不是跟东西建立感情。如果宝宝不能有需求，那又有谁能有需求呢？如果父母不能满足这些需求，又有谁能呢？别等到以后，看到孩子借着什么人或东西来满足在婴儿时期没得到满足的需求，才后悔莫及。 刚开始，我也研究了一堆来自专家友人所谓的“控制说”、“夜间依赖说”之类的忠告，你们也想象得到，就是那种“你以后会后悔”的大道理。然而你连人情，连人的天性都不知道，那些貌似有理的凿凿言辞不过是一种近似凭空捏造的僵硬模式。其实跟宝宝一起睡觉不只是跟宝宝共享床铺的空间。你还与宝宝一起共享睡眠周期、夜间情绪，还有许许多多夜晚身体间的接触所带来的好处。 让宝宝跟自己一起睡是一种态度。这种态度是你对生命呼唤的直接响应，你把宝宝当做一位有高需求的小人物而接受了他。这种夜间育儿方式，意味着父母愿意尝试不同的睡眠安排方式，并采取适合宝宝发展阶段和自己生活方式的方式。这样的父母很灵活，能随着情况改变宝宝信任你(也就是他的父母)，相信父母晚上也像白天一样，随时在他身边。 尤其是在刚出生的头几个月，宝宝必须先经过浅眠阶段才能真正睡着，他们需要由父母照顾到睡着，而不是叫他们睡就能自己睡着。在熟悉的床上，被熟悉的人抱着或一起躺着，宝宝会更容易放松。这种宝宝喜欢、信任的熟悉画面，会深深嵌进宝宝心里。倚着爸爸的手臂或妈妈的乳房睡着，能让宝宝培养出对睡眠的健康态度。宝宝学会不讨厌上床睡觉，也不害怕一直睡着。 当宝宝从深眠进入浅眠时，他也进入一个容易醒来的敏感时期，这个过渡阶段每小时就会出现一次，如果醒来，宝宝就很难自己再进入深眠阶段。你是宝宝最熟悉、最亲密的人，他可以摸到、闻到、听到你。你在旁边就好像告诉他：“再回去睡，没关系。”宝宝不会担心，所以平心静气地渡过晚上易醒的过渡阶段，再次进入深眠。如果宝宝真的醒过来，他有时也能自己沉静下来，因为你就在身边。熟悉的触摸，或许再加上几分钟的哺乳，宝宝就能再度进入深眠，而在这个过程中，妈妈和宝宝，都不需要完全清醒过来。虽然妈妈可能要在半夜醒来安抚宝宝，隔天却觉得更有精神。这些妈妈和宝宝达到了夜晚的和谐。宝宝和妈妈的生物时钟和睡眠周期是同步的。经常会有妈妈注意到：“我会在宝宝醒来前的几秒钟自动醒来。当宝宝开始蠕动时，我会把手温柔地放在他身上，之后他就会慢慢睡着。有时我甚至不用完全醒来，就会自动做这些动作。” 把这幅和谐的情景跟在婴儿床里的宝宝对照一下。独自一人睡在婴儿床上的宝宝，醒来时也是自己一个人。他先是蠕动，

《睡眠的革命》

接着发出哭泣声。还是没有人来安抚他。分离的焦虑感袭上心头，宝宝开始大哭。不久，睡得再远的妈妈也会被宝宝的哭声叫醒。你从床上跳起来，蹒跚地朝着宝宝的房间冲去，夜晚安抚宝宝的情景，成了一项大工程。终于你到达宝宝身边了，他的哭声已经升级。他已经完全清醒，而且非常生气。你也完全清醒，也非常生气。接下来的安抚，不是出于自动反应，而是出于义务，不得不做的事。安抚一个啼哭、生气的宝宝，要比安抚一个半睡半醒的宝宝多花一倍力气，但宝宝最后还是乖乖躺在婴儿床上。现在轮到清醒、生气的你睡不着了。还有，由于妈妈和宝宝离得远，两个人的睡眠周期很难达到一致。如果宝宝在进入浅眠时醒来，妈妈却还在深眠，结果就是不和谐的夜间醒来。从深眠中被吵醒，去照顾肚子饿的宝宝，使得夜间育儿变成一项苦差事，也导致父母睡眠不足。哺乳妈妈比喂奶瓶的妈妈更容易与宝宝的睡眠周期达成同步。她们常常在宝宝想吃奶前醒来。由于妈妈就在身边，而且能预期宝宝要吃奶的时间，所以可以在宝宝(妈妈经常也是)完全醒来前，就让宝宝喝完奶，进入深眠阶段。有些白天喂母乳不太顺利的妈妈说，当她们晚上跟宝宝一起睡，白天也跟宝宝一起午睡并喂奶时，这件事会变得比较顺利。我们相信，当妈妈放松或睡觉时，宝宝能感觉到妈妈比较放松，妈妈的泌乳激素也会工作得更好。有时候妈妈抱怨说，宝宝只有跟妈妈一起躺着时才肯吃奶。我们会鼓励这些妈妈认真倾听宝宝想传达的信息。宝宝仿佛知道，如果能让妈妈躺下，乳汁会流得比较流畅，“餐厅的气氛”也比较有助于消化。现代人的生活方式更适合采用这种方式。越来越多的妈妈白天必须与宝宝分开；晚上一起睡，是宝宝与妈妈团圆的最佳机会。这种方式，让宝宝和妈妈可以在晚上弥补白天失去的亲密感。另一个好处是，妈妈在晚上喂奶，体内会产生具有放松作用的激素，帮助妈妈忘记一天的辛劳，晚上睡得更好。此外，这种方式也能帮助那些照顾孩子母性出现得较迟的父母(尤其是母亲)，原因在于：有些妈妈的母性激素来得较慢。增加母性激素的条件有三个：睡眠、接触宝宝，以及喂母乳。而当妈妈跟宝宝睡在一起时，这三者都顾到了。事实上，这应该是最古老的“疗法”之一。快乐的儿时亲情回忆，是你给宝宝的最珍贵的礼物。在孩子的回忆里，他记得自己是如何在妈妈或爸爸的怀里入睡，早晨醒来身边就是亲爱的家人，而不是独自在“笼子”里醒来，从栅栏缝中往外瞧。我们永远不会忘记，我们的孩子醒来时是多么快乐。每次我们看到睡在身边的宝宝，就会看到他脸上满足的表情，仿佛在对他们说：“爸爸妈妈，谢谢你们让我在这里。”你给宝宝的亲密回忆会持续一辈子。这个阶段正是你们打好信赖基础的最佳时机。想想看，如果宝宝孤独一人在半夜醒来，而且不得不提前成为一个懂得自我安抚的人时，那会怎么样呢？所谓自我安抚的育儿方式，是以一种只求大人方便的心态，强调以下不同技巧让宝宝学会自我安抚——多半是让宝宝孤独一人，或者设法让宝宝自己想出办法——而不让宝宝依赖妈妈或爸爸得到安慰。表面上看来，这种方式实在太方便了，对父母是个大解脱。但凡是捷径都要小心，尤其是夜间育儿的捷径。这一种说法忽略了婴儿发展的基本原则：需求在婴儿时期获得满足，便会自然消失；没有获得满足的需求，并不会完全消失，而会在以后以“疏离感”的方式，再度浮现——像挑衅性、愤怒、冷漠、退缩，并有管教问题。我们在此提供父母一个实用的原则：在第一年，婴儿需要的与想要的通常是一样的。在没有“专家”的文化中，这种睡眠方式一直被视为从妈妈子宫，到妈妈乳房，再到妈妈床上的自然延伸。别的方法他们想都没想过。对世界上大部分的父母来说，让小孩单独睡一间婴儿房是很奇怪的观念。一项针对全球186个传统社会的研究发现，大部分的文化都让妈妈和宝宝同睡；而且没有一个文化，赞成西方国家那种让宝宝单独睡婴儿房的作法。这种方法破坏了全球的睡眠传统，而让我们都睡眠不足。其实，如果我们更深入地去思考，我们就会发现，对睡眠传统的背离，已经使我们大部分的现代人遭到异化。被异化了的睡眠，其实是一个窗口，从这个窗口我们可以看见现代人被异化的心灵，孤独压抑如那些极需要抚慰的孩子。他们离开那种母性的关心太久了，即便是睡眠，也已经慢慢地被现代人疏离着。他们就像一个被搁放在笼子里的孩子，他们哭闹或者安静着，而从他们从栏杆里看出来的眼神，你会发现那种需要：需要被疼惜，需要一个被广大的母性覆盖着的睡眠。而这一切始终很远，直到那种疏离感一再浮现。挑衅性、愤怒、冷漠、退缩、压抑、颓废，这是一群走丢的孩子，他们需要回家的呼唤。

《睡眠的革命》

编辑推荐

《睡眠的革命》让您更加重视睡眠就是重视健康，善待睡眠就是善待生命，优质的睡眠是最好的养生方式，科学的睡眠是健康长寿的基石，睡眠是健康的守护神，是生活品质的保障，是每一个人都能够拥有的幸福天使。

《睡眠的革命》

精彩短评

- 1、好没有看完
- 2、全书的亮点：作者的名字
- 3、因为最近睡得都很好，所以也没有受失眠的困扰，因此这本书对我帮助不是很大。
但如果失眠，这本书还是可以看看的，操作性虽然不是很强，但从睡眠观上进行一次调整也还是不错的。

章节试读

1、《睡眠的革命》的笔记-第4页

睡眠便是一座被野玫瑰包围的城城堡，是你自己的城堡。当我们把生命的1/3放在床上，交还给茫茫无际的黑夜，什么也不去做，什么也不想，而不觉得虚度，就会知道这其实是生命本能的回归。在睡眠里，物我两忘，在睡眠里你是完全属于你自己的。

2、《睡眠的革命》的笔记-第5页

从某种意义上来说，很多疾病可能就是睡眠不足而付给睡眠银行的利息。

3、《睡眠的革命》的笔记-第2页

睡眠是自己的童话。
首先是自己的，然后是童话，很好的比喻

《睡眠的革命》

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