

# 《睡饱就好》

## 图书基本信息

书名：《睡饱就好》

13位ISBN编号：9787807117247

10位ISBN编号：7807117249

出版时间：2007年

出版社：辽海出版社

作者：[日] 河内柳子

页数：159 pages

译者：林萱

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)

# 《睡饱就好》

## 内容概要

莎士比亚曾说过：“睡眠是生命中最珍贵的飨宴。”但由于工作、生活的种种原因，实际上能尽情享受这份飨宴的人不多，因为世界上超过一半以上的人都曾经有过失眠的困扰。睡个好觉成了很多压力重重的现代人的一个难题。

这本书教你如何找出睡不好的问题所在，并对各种由于不同原因引发的睡眠不足的症状一一列出解决办法。作者细心教你如何通过冥想、呼吸练习、瑜伽、自我催眠、药草疗法、脚底按摩、饮食等方法解除失眠危机，让你每天睡得饱饱，活得好好，尽情享受生命中最珍贵的飨宴。

### 亮点推荐

对于很多人来说，拥有高品质的睡眠是一件困难的事，睡个好觉成了很多压力重重的现代人的一个难题。本书即以解决这一难题为宗旨，教导你如何睡得饱饱，活得好好。

本书通过对基本的睡眠生理学、梦的意义、影响睡眠等因素的分析，教会你从外到内彻底检视自己的睡眠习惯；为不同年龄的人设置解决睡眠不足的方法，通过冥想、呼吸练习、瑜伽、自我催眠、药草疗法、脚底按摩、饮食等方法解除你的失眠危机，让你每天睡得饱，活得好。

### 食物疗法

有许多人必须靠药物来治疗失眠，事实上，藉由饮食来改善失眠的状况比起药物控制来的有效、安全的多。不论是饮品、食物，或是睡前的小零嘴，甚至是中国传统的食补，都具有相当的疗效。在这里，我们选择了一些效用良好且制作简单的食品，你可以针对自己的问题所在，选择适合自己的饮食，以改善睡眠质量。

#### 桂枝甘草茶

材料：

桂枝一公克、甘草十五公克、菊花三至四朵、枸杞少许。

制作方法：

(1) 先将桂枝、甘草放入四百公克的冷水中，以小火煮十分钟左右。

(2) 等水煮开了以后，再将菊花、枸杞加入焖约一分钟后，再把煮过的茶水滤出即可饮用。

功效：桂枝、甘草具有强心的功效，而桂枝可以补阳。桂枝甘草茶适合心脏无力、怕冷、常感冒、阳虚失眠者；但阴虚火旺、燥热以及孕妇忌服。常常感到口干的人还可加重菊花的用量，以减缓热性。

# 《睡饱就好》

## 作者简介

河内柳子，国立医学院毕业，目前为精神科主治医师。注重养生，喜爱吸收新鲜事物，相信乐观可以解决所有的问题，也因此拥有比实际年龄还要年轻的外表。

# 《睡饱就好》

## 书籍目录

序前言问卷1. 睡眠的基本概念 第1章 睡眠的能量 荷尔蒙的作用 帮助复原 对精神上的帮助 睡眠与能量 中医哲学的观点 第2章 睡眠的自然规律 外在诱因 睡眠形式 非REM睡眠 REM睡眠 睡眠周期 自然的周期与健康 第3章 睡眠的间期及形态 到底需要多久的睡眠时间？ 缺乏睡眠的结果 睡太多会有什么影响？ 不同性别、生命期的睡眠需求 个体的差异 睡眠习惯是天生或后天养成？ 打个盹儿 接受自己的睡眠需求 第4章 梦的意义 传统以及现代的观点 梦所代表的意义 梦中情节代表的意义 梦中人物所代表的意义 梦对现实生活的影响 第三层意识活动 睡眠学习 梦境与疾病 解决问题 预言的梦境 噩梦 记录自己的梦 梦境日志的项目2. 失眠的世界 第5章 睡眠的敌人 第6章 干扰睡眠的因素3. 改善睡眠的品质 第7章 健康的生活 第8章 睡觉的环境 第9章 睡前的准备工作4. 自然与食物的疗法 第10章 自然疗法 第11章 食物疗法

## 《睡饱就好》

### 精彩短评

- 1、看了这本书，解决了我失眠的问题。
- 2、解决很多水面问题，让你不再为睡不饱而苦恼。很实用的一本书，快来看看吧。
- 3、很长一段时间晚上要2点多才睡的着，照理说过了个年龄，睡眠7个小时足够，可实际情况，在家里经常睡12个小时
- 4、看介绍还不错，买回来研究了一番，发现本书是一本拼凑之作，作者并无太多独特观点，引用的别人的一些观点也是态度暧昧，基本上用处不太大。不过，任何一本书都有它可读的地方，这本书让我弄明白了人的睡眠周期，也了解了一些和睡眠有关的知识。我自己睡眠很好，本希望读这本书帮失眠的朋友出主意，不过失望了。
- 5、学到一些东西

# 《睡饱就好》

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