

《睡眠决定人体健康》

图书基本信息

书名：《睡眠决定人体健康》

13位ISBN编号：9787538019926

10位ISBN编号：7538019928

出版时间：2010-8

出版社：内蒙古科学技术出版社

页数：296

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

《睡眠决定人体健康》

内容概要

《睡眠决定人体健康》从心理及生理方面入手，同时提供了专家研究的解决失眠的方案，让您远离失眠，好梦一觉到天亮。“好眠无郁，万病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方，觅睡方。”睡眠对于健康来说就像空气、阳光和水一样重要，但越来越多的证据表明，许多人在承受着失眠的痛苦和折磨，这已经成了严重困扰现代人的问题。对于这个很多人苦恼的问题，《睡眠决定人体健康》追本溯源，找出了其中的根源——工作压力大、心理负担重，“房奴”、“车奴”、“卡奴”的诞生，加重了上班族的睡眠问题。《睡眠决定人体健康》趣味性、实用性和可读性强，是一本提高睡眠质量不可或缺的枕边书。

《睡眠决定人体健康》

作者简介

柴文举，男，副主任医师，毕业于北京中医药大学。著有《世界124种难治病中西医结合诊断与治疗》、《中医释梦辨治》、《中药知识自学入门》等学术著作。

《睡眠决定人体健康》

书籍目录

第一篇 每天睡得好，八十不见老 睡眠，生命四要素之一 深睡眠是最好的养生 睡多少才健康，因人而异 有梦，睡眠不一定不好 失眠成了城市生活的标签之一 第二篇 失眠的危害 失眠影响记忆力和智力 失眠偷走青春和美丽 失眠带来疾病和痛苦 失眠扰乱生活和工作 失眠诱发抑郁症 第三篇 对睡眠认识的十二大误区 误区一：失眠是小事，不必大惊小怪 误区二：安眠药就能治失眠 误区三：睡不着才是失眠 误区四：睡眠不好会得精神病 误区五：人体会逐渐适应长期缺觉状态 误区六：裸睡不文明 误区七：丢失的睡眠能找回来 误区八：多梦就是没睡好觉 误区九：周末补觉能补回睡眠 误区十：公交车上可以补觉 误区十一：开灯睡觉有助睡眠 误区十二：坐姿不影响睡眠 第四篇 安心睡眠需要良好环境 太冷太热都不宜 营造安睡光线 噪声不能让人安睡 催人入睡的颜色 枕头，存在就有道理 勤晒被子慎叠被 床铺有讲究 窗帘是优质睡眠的“守护神” 第五篇 不良生活习惯影响睡眠 茶，适而不浓 宜健康 睡前尽量少喝咖啡 睡前一小时不要抽烟 在音乐声中安睡 频繁上网会影响睡眠 运动过量也会失眠 长期饮酒可致慢性失眠 不良饮食习惯会严重影响睡眠质量 夜生活丰富会严重导致失眠 缺少性生活的人容易失眠 第六篇 压力让睡眠不再安宁 工作压力是失眠的罪魁祸首 在家办公背后的烦恼 避免不必要的工作应酬 下班后直接进厨房 同事施加“冷暴力” 寻找工作的乐趣 绕不开的人际圈子 越来越多的“房奴” 私家车让人辗转难眠 “礼奴”数量渐长 “卡奴”，城市“定向运动”者 第七篇 感情的网网住了美梦 当友情出现危机 “剩男剩女”的感情烦恼 信任，白领情感烦恼 冷静沟通，可解开心结 金钱不是感情的绊脚石 不要让家务干扰了感情 亲情出现危机 第八篇 不同年龄的人失眠对策 儿童同样会患失眠 青春期孩子患上失眠症 孕妈咪失眠两代受影响 更年期妈妈失眠 老年人对待失眠易入误区 第九篇 运动救失眠于水火 散步能走出心旷神怡 慢跑可以跑出一夜好眠 跳绳使人在跳跃间愉悦身心 瑜伽让人在沉静中放松自我 男士瑜伽让男人远离失眠 “毛巾瑜伽”好处多 刚柔并济抑失眠的普拉提 游泳是适合白领孕妇的运动 使心理放松的运动 遛狗遛出好睡眠 放松心情，让心跟着一起旅行 第十篇 身体健康才能安睡到天明 健脾和胃安神方药 交通心肾方药 疏肝安神方药 滋养安神方药 重镇安神方药 清热安神方药 化痰安神方药 睡眠小测试

睡多少才健康，因人而异 “刚参加工作时，仗着年轻力壮，即使忙到凌晨两三点，回到家也是倒头就睡，第二天一早，又能精力充沛地投入工作。但是，一进30岁门槛，长时间的工作让我力不从心，回到家里，满脑子想的还是工作，躺在床上翻来覆去睡不着。”某网络公司业务主管刘先生闷闷不乐地说。现在他每天睡8个小时，但是早上起来还是感觉迷迷糊糊，头昏脑涨地走进办公室，盯着电脑屏幕半天，脑子里还没一点反应。工作效率低，该做的做不完，还得加班。他不明白，自己应该睡多少时间才够，自己又能有多少时间去睡觉。 众所周知，睡眠过少身体会出现疲惫困乏、脑力下降、精神不集中等一系列不良反应。英国和意大利相关研究者已提出警告说，晚上睡眠时间少于6小时的人恐将提前长眠了。与我们生活中物极必反的道理一样，能给人带来最佳健康效益的睡眠也应适度，而不是睡得越多休息得就越好。 研究人员表示，尽管目前并不十分清楚为什么睡觉时间过多的人和过少的人都会有“睡眠不好”的抱怨，但是他们的研究结果对以前有人提出的一种睡眠理论，即每天晚上睡眠时间多于8个小时能产生更佳的健康效益，提出了质疑。 研究人员介绍说，他们对100名成年人的睡眠数据进行了研究。结果发现，与每天晚上睡7至8小时的人比较，那些睡觉时间过长的人常常会有不容易入睡、半夜容易醒来、醒得过早、醒后感觉体力并没有得到有效恢复，以及白天容易打瞌睡等症状。 研究人员表示，睡觉时间过长和过短的人，其睡眠问题均较那些睡眠时间适中的人要多。此外，喜欢超长睡觉时间的人群中，女性比男性多。研究人员告诫说，人体所需的睡眠时间与恢复体力的需要有关。如果刻意延长或缩短，都会影响人体恢复过程的正常循环，打乱人体本身固有的生物钟，从而使自己陷入老睡不踏实的陷阱中。 睡眠是人们正常的生理需要，但绝非睡眠时间越长越好。不同年龄的人对睡眠时间的需求是不完全相同的。年龄越小，大脑皮层兴奋性越低，对疲劳的耐受性也越差，因此需要睡眠的时间也越长。而到了老年，大脑皮层功能不如青年人那么活跃，体力活动也大为减少，所以需要睡眠时间也相应减少。一般来说，新生儿每天睡眠时间不少于20小时，婴幼儿约15小时，学龄儿童约10小时，成年人约需8小时，老年人5至6小时就够了。这只是一个大致的平均数，每个人每天所需的睡眠时间差异很大，这与人的性格、健康状况、工作环境、劳动强度等许多因素有关，与每个人的睡眠习惯也有一定关系。 一个人在不同季节所需的睡眠时间也会有所不同。一般来说，春夏两个季节适宜晚睡早起，每天需要5至7小时的睡眠时间；秋季适宜早睡早起，每天所需的睡眠时间为7至8小时；而冬季则适宜早睡晚起，每天需要8至9小时的睡眠时间，注意冬季也不宜起得太晚，最好在太阳升起前起床。随着失眠人群的逐渐增加，有些人担心因为失眠耽误自己正常的学习和生活，已经到了谈失眠色变的地步。他们觉得自己的睡眠时间一定要严格保持在8个小时范围内，如果少于8个小时，内心就会很不安。或者说在晚上习惯的睡眠时间还没有睡着就会变得异常的躁动，殊不知，这样更影响了正常的睡眠。 衡量睡眠好坏除了睡眠时间以外，更主要的是看是否严重影响白天的工作和学习效率。另外，睡眠时间经常是随着年龄增长而逐渐减少的。每个人对睡眠时间的需求量差异也很大，有的人把一昼夜的一半时间用于睡觉，而有的人每昼夜只需3到4个小时就足够了。甚至有极个别的人每昼夜睡眠时间不到1小时，仍然生龙活虎，并没有什么不适感。所以说，睡眠时间的长短并不能说明睡眠质量的好坏。 有研究资料表明，每个人每天需要睡眠多长时间，与其性格特点有着较为密切的关系。睡眠需要短的人，性格大多有点外向性，他们大都胸怀宽广、乐观而自信、积极努力、工作干劲大。这类人多是在学习上孜孜不倦，有雄心壮志，对生活和未来充满信心的人，看来爱迪生就是这种类型的代表。而睡眠需要长的人的性格则多是内向型的，这类人对工作小心谨慎，兴趣广泛，善于思考，对一切事物都有独立的见解，他们富于艺术创造性，相对论的创始人爱因斯坦便是这种类型的代表，他每天睡眠的时间比一般人长。 大多数人认为，人一天需要8小时的睡眠。据有关调查报道，绝大多数人的睡眠时间在7至8小时之间，但睡眠时间也有一定的个体差异和年龄差异。如果想测出自己一天需要多少睡眠，不妨在节假日关掉闹钟，按时睡觉，早上自然醒来，这期间的平均睡眠就是身体所需要的睡眠时间。

《睡眠决定人体健康》

编辑推荐

如何能在紧张繁忙的工作之后，用一场酣眠来拯救早已经疲惫至极的身躯？解决问题的关键在于让身心都“放松下来”，让自己感觉舒服。失眠主要来自于压力，包括生活上的、工作上的、婚前的、婚后的、人际关系上的，正是这些压力的存在，啃噬着睡眠时间。再加上各种各样的应酬，以及加班加点和不规律的生活作息，使得睡眠时间被压缩得所剩无几，身心俱疲，失眠也就成了家常便饭。为此，对于上班族的失眠，本书给出了建议，从运动、欣赏音乐、放松心情等多方面入手，给出了解决之道；对于那些摇身变成“房奴”、“车奴”、“卡奴”、“礼奴”的人们来说，给出了理财的高招；给那些“剩男剩女”们，指点了迷津。另外，书中还给出了许多中医秘方，可以通过好药方来改善睡眠。

《睡眠决定人体健康》

精彩短评

1、看了这本书做了些对睡眠好的改进：1购了记忆枕保护脊椎。2把晚上睡觉进光的玻璃窗全给窗帘挡住。3选择合适的音乐进行放松。4不再起床就叠被子，先自然降温再叠好。还是有好的收获。

《睡眠决定人体健康》

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