

<<睡出竞争力>>

图书基本信息

书名：<<睡出竞争力>>

13位ISBN编号：9787500688969

10位ISBN编号：7500688962

出版时间：2009-9

出版时间：中国青年出版社

作者：王金娥

页数：180

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：<http://www.tushu007.com>

<<睡出竞争力>>

前言

据统计,大多数人的一生,有1/3的时间在睡眠中度过,然而,我们往往为了工作、学业、娱乐而忽视它,甚至身体出现问题都浑然不知,直至不可收拾的地步才去想办法治疗。

有天在翻阅报纸时,看到了一个耸动的标题——“给你100万,请让我睡着”。

贸易公司60多岁的林老板,到医院睡眠中心求助时,透露长期睡不好的痛苦心声:“我愿意出100万元买一颗药,只要能解决我失眠的痛苦。”

中国台湾有700万人有睡眠障碍,据有关部门统计,台湾安眠药年用量已逾1.3亿颗,并且,现在不但大人睡不够,连小朋友、学生也都睡不够。

台湾小学六年级学生和初高中生每天平均睡眠不到7.5小时,高中生甚至睡不到7小时。

现代社会的人们过着快节奏的生活,承受来自各方面的压力,对于许多“拼命三郎”而言,能够睡足6个小时已经成为一种奢望。

挑灯夜战的人比比皆是,而忙碌过后,毫无节制的上网、去KTV等夜间娱乐活动,成为放松自己的最佳方式,之后便是蒙头大睡,直到自然醒。

这样的生活状态所带来的后果必然是睡眠质量的急剧下降,失眠、嗜睡、梦魇等睡眠障碍接踵而至,把我们折磨得疲惫不堪,严重影响工作效率和生活质量。

当我们意识到问题的严重性时,便开始像无头苍蝇一样四处乱撞,找寻解决方案。

吃药、数羊、补脑、补觉,渐渐地你会发现每一样都不怎么见效,殊不知自己已经走入了睡眠的误区,不但不能使症状有所好转,反而使自己更加焦虑。

现代人之间的竞争是一场专注力的竞赛,而睡眠不好会直接导致注意力涣散等症状的出现。

一个不能专注做事情的人,难以提高工作效率和生活质量,效率和质量的下降更是使自己的竞争实力大打折扣。

本书介绍了现代人睡眠质量不佳的现状和睡眠的基本知识,使人们真正了解睡眠的特点、作用与标准等,认识什么样的睡眠才是优质的睡眠;深入分析了各种睡眠障碍,例如,使人无法入睡的失眠、雷声震天的打鼾、总是使自己突然昏昏欲睡的猝睡症、干扰枕边人的梦呓、让身边的人不寒而栗的梦游、被自己吓醒的梦魇、引起深夜骚动的夜惊以及让人苦恼的磨牙。

分析原因是为了寻找解决的途径,引导人们走出生活中种种睡眠误区。

最后,作者还制订了一套睡眠修炼计划,以协助营造高质量的睡眠,让自己的睡眠更香,更美!

明白身体的睡眠,善待自己的睡眠,你会发现,竞争力其实是睡出来的。

<<睡出竞争力>>

内容概要

在纷繁忙碌的现代生活中，睡觉这种生活必需品却渐渐成为一种奢侈的享受，也成为了一种值得研究的专业。

如何睡得有效率，睡得有品质，并在睡醒的那一刻，让之前的睡眠能量转换成高效能的工作和学习能力，这是值得每个人研究的课题。

本书特别制定了一套睡眠修炼法赠予读者，帮你克服睡眠障碍，拥有美好睡眠。

<<睡出竞争力>>

作者简介

王金娥

毕业于广西大学心理医学专业，从事临床心理诊疗多年。融合东，西方医学经验，制定了一套科学的睡眠修炼法。其作品刊登在各大医学专业刊物上。

<<睡出竞争力>>

书籍目录

前言睡眠知识地图 睡觉是一种专业 你对睡眠知多少 健康与聪敏是睡出来的 是谁打扰了睡眠
睡多了也不好 调好你的生理时钟 这才是真正的睡眠降低竞争力的8种睡眠障碍 失眠 打鼾 猝
睡症 梦呓 梦游 梦魇 夜惊 磨牙一定要小心的8大睡眠误区 做梦 午休 补觉 保健品 喝
酒 安眠药 数羊 运动实现美好睡眠的7项修炼 食疗 习惯 卧具 姿势 放松 中医 理疗与
西药治疗睡出竞争力 清晨更清醒 午睡后神采奕奕 较“健康”的熬夜 时差恢复

<<睡出竞争力>>

章节摘录

尽管高质量的睡眠是提高竞争力的基础，然而我们真正关心的是如何把自己的竞争力调整到最佳状态。

因此，如果睡得很好，可是到了清晨却糊里糊涂，完全不知道身处何处，恐怕这也会使你一整天的精神状态大打折扣，无法以最佳状态迅速投入工作。

把握好刚刚睡醒的一段时间，迅速恢复体力，把自己的状态调整到最佳，才会让你在一天的工作中神采飞扬。

很多人睡醒后会觉得有点困乏和头疼，这是因为人在睡眠的过程中，肌肉、器官和大脑处于休息放松和储存能量的状态，突然醒来，他们还没有做好运转工作的准备，因此人会出现短暂的不适。

睡觉的时候，血液循环速度较慢，血压也比觉醒状态下低，刚刚从睡眠中醒来，血液不能及时供应给大脑，出现短时缺氧的情况自然会有些头疼。

因此，醒来后感到困乏不必担心，只要稍稍花心思，就可以让你在上班前恢复好体力和精神。

一、慢起床不要立刻起床，因为清晨的时候人的血管壁非常脆弱，突然起床很容易引发意外，尤其患有高血压、冠心病等心血管疾病的患者更是如此。

为了防治发生意外和头疼等症状的发生，醒来后先缓缓睁开双眼，在床上静静地躺30秒左右，使血压逐渐升高，让自己稍稍清醒一下，然后再慢慢起身，这样可以有效预防猛然起床的不良反应。

二、喝水起床后，第一件事可不是洗漱，而是应该先喝一杯温开水。

睡觉时，人体的水分会大量的从毛细孔散发出来，血液浓度偏高，再加上夜间无法补充水分，清晨应该是人体比较缺水的时候，需要水分平衡血液浓度，促进新陈代谢。

因此，醒后喝一杯水，不但可以使体内的血液浓度达到最佳，还可以使前一天堆积下来的废物顺畅地排出体外。

三、排便接着，应该去洗手间。

因为一觉醒来后，大肠在休息了一晚，到了早晨七八点钟的时候蠕动最旺盛，再加上温开水的作用，这个时候可以很有效排毒。

如果因为早晨时间紧，忙着赶时间上班，就把大便的时间强行改到其他时候，对身体是没有好处的。

长时间不排便的话，毒素藏身于体内，很容易导致各种疾病的发生。

因此，选择睡醒后排便是比较明智的选择。

四、洗脸睡醒后洗漱是每天必然进行的，但不要以为洗脸太简单，其实睡眠过后洗脸是非常重要的。

洗脸可以使脸部血液循环变快，加速有害物质的排出，并能够使人迅速清醒，有一个好心情。

洗脸应用温水，以保证毛孔充分张开，但又不至于使保护皮肤的天然油分流失，然后把少量洗面奶放入手心打起泡沫，以顺时针方向轻轻在脸上打圈按摩，最后用流动的清水将洗面奶冲洗干净，用柔软的毛巾轻按擦干脸部。

如果时间充裕，可以再用凉水拍打脸部，用凉毛巾冷敷一下，这样既可以起到收缩毛孔的作用，又能够让自己在上班之前更清醒。

五、深呼吸晨间运动，虽然是睡眠后恢复体力和精神的好方法，但对于繁忙的人来说，似乎是讲得容易做得难，根本没时间出去跑步骑车，再加上早上空气质量问题、天气状况等原因，出门晨练更是难上加难。

这个时候可以选择进行深呼吸，这是一种最实用的方法。

深呼吸可以使人的胸部、腹部的肌肉和器官进行最大幅度的运动，加快血液循环，吸入氧气吐出二氧化碳，有利于放松情绪，恢复体力。

深呼吸还可以伴随着冥想，让大脑在睡醒后来个热身。

深呼吸一定要选择空气清新的地方，在空气污浊的室内可能会适得其反，深呼吸进行3分钟左右即可达到效果，既省时又省力，还可以舒缓情绪，把自己调整到最佳的状态，何乐而不为呢？

六、早餐运动之后要给自己的身体进行营养的补充了，一个晚上的睡眠，看似在休息，但身体的器官也消耗了一定的能量，想要在新的一天生龙活虎，营养均衡的早餐是必不可少的。

对于上班族来说，复杂的早餐不够现实，只要营养搭配合理，符合自己的口味，简单方便一点也无妨

<<睡出竞争力>>

七、热身一切准备就绪，就要出发上路了，别以为在路上就是浪费时间，其实完全可以利用这段时间充分活动思维，让自己身心来个彻底的暖身，以便更快投入工作。

如果是乘地铁上班，可以看看报纸，想想一天的工作计划，坐公交车就可以欣赏一下街道两边的风光

。虽然你每天都看，再熟悉不过了，但可能每次都有不同的发现，最重要的是可以使大脑轻松一下，转速更快一些。

<<睡出竞争力>>

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:<http://www.tushu007.com>