

<<养生革命3>>

图书基本信息

书名：<<养生革命3>>

13位ISBN编号：9787502173838

10位ISBN编号：7502173838

出版时间：2009-9

出版时间：石油工业出版社

作者：于欢

页数：210

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>

## <<养生革命3>>

### 前言

“我长期睡眠不好，每晚只有3~5小时，更是无法进入深睡眠状态。凡是能促使睡眠的药物、保健品和改变生活方式、加强锻炼等，我所能做的都反复多次的尝试，几十年来，我一直在寻找改善睡眠的方法？”

相信所有失眠者都对医生说过这样的话。

从权威部门发布的《健康睡眠问卷调查》来看，有很多人存在“睡眠营养不良症”，有40%的人睡眠时间严重不足，有80%的人忍受着睡眠差带来的疲劳，有50%的人因睡不好觉心情烦躁……而只有20%的人意识到自己的睡眠质量差，需要采取行动加以改善。

可以说睡眠像海一样深沉，离我们的生活很远很远！

从上面的调查数据可以看出，睡眠成了困扰现代人生活的一大障碍。

不同年龄的人都要来关心、重视自己的睡眠健康。

青年人要呵护自己的睡眠、中年人要保养自己的睡眠、老年人要滋补自己的睡眠，每个年龄段，根据不同职业、生活习惯都要制订不同的深睡眠计划。

不少青少年学生因为睡不好觉，记忆力下降、情绪不稳，白天无精打采，体质变差。

入睡困难、睡不踏实、多梦、特别容易惊醒，是影响他们睡眠质量差的主要原因。

针对这种现状，目前很多家长，给孩子服用一些滋补品，其实这样有时会“拔苗助长”。

青少年有很强的自我修复能力，保持高质量的睡眠是最重要的健康保养方法。

一旦出现睡眠不好，需要立即调整生活方式，也可以配合服用一些天然的调理型的改善睡眠的产品，及时恢复自然健康睡眠。

## <<养生革命3>>

### 内容概要

本书是一本令人振奋的、提高睡眠质量的指导书。

旨在帮助读者提高睡眠质量，改善身心疲惫的状态。

它将为您打开隐藏睡眠秘密的宝箱，深入浅出地解答了睡眠中的一切问题，教您如何才能克服障碍，进入甜美梦乡，提高生命质量。

从某种意义上讲，本书将是您解读睡眠奥秘、改善睡眠质量不可少的钥匙。

<<养生革命3>>

作者简介

作者于欢是北京中日友好医院著名医师，曾在日本早稻田大学深造，中日睡眠问题交流协会副秘书长。

于欢医师将为您打开隐藏睡眠秘密的宝箱，深入浅出地解答了睡眠中的一切问题，教您如何才能克服障碍，进入甜美梦乡，提高生命质量。

## 书籍目录

第一章 深睡眠——护卫健康的第一要素 一、什么是深睡眠 人为什么要睡眠 人们对“睡商”的理解 中国人，我们的睡眠出了什么问题 知识链接：别忘滋补深睡眠 二、睡眠分为几个阶段 知识链接：什么是多阶段睡眠 三、睡眠的质量与效率 四、了解睡眠常识 打呼噜的习惯很不好 梦游真的是病吗？

夜里磨牙因何在 睡眠时出汗是好事还是坏事 睡觉的时候怎么会流口水 五、深睡眠与浅睡眠是怎么回事 知识链接：儿童的浅睡眠和深睡眠 六、大脑睡眠区控制深睡眠 知识链接：大脑睡觉也要轮班倒 七、身体的不适多半来源于深睡眠 知识链接：睡眠不足等于酒精中毒 八、深睡眠如同水一样，是最好的药 九、睡眠质量自我测评 知识链接：提高睡眠质量的10个方法第二章 浅谈深睡眠的好处

一、养生的要诀：深睡眠为先 知识链接：养生之道睡眠为先 二、深睡眠可延缓衰老 知识链接：睡眠不足让男人老得快 三、深睡眠可消除大脑疲劳 知识链接：“补觉”无法消除疲劳 四、深睡眠有助于人体自愈 知识链接：哑眼是我们身体的“天然防线” 五、深睡眠可以促使身体有效排毒 六、深睡眠可以提高人体免疫力 知识链接：春困未必就是免疫力下降 七、深睡眠是美容的良药 知识链接：青春常存的睡眠方法 八、深睡眠会让人变得聪明 知识链接：懒觉让你更聪明 九、深睡眠影响人的身高与体重 知识链接：女性睡眠时间少，体重增加快 十、深睡眠——免费的减肥药 知识链接：瘦身的最后机会第三章 深睡眠方法介绍 一、四季健康深睡眠 二、拨对生物钟，合理深睡眠 知识链接：做好“五点”可以拨准生物钟 三、控制深睡眠节律 知识链接：有效地控制睡眠 四、认识深睡眠时长 知识链接：不同人睡眠的时间也不同 五、遇上时差和夜班怎么办 知识链接：宝贝睡眠质量评价第四章 不同人群深睡眠计划 一、男人一定要重视深睡眠 男人深睡眠的误区与缺少睡眠的危害 影响男人深睡眠的因素 男人深睡眠有窍门 男人深睡眠注意事项 知识链接：理解男人“婚睡” 二、女人美丽从深睡眠开始 女人要美，就要注意深睡眠细节 月经期深睡眠有特点 孕妇更应该关注深睡眠 更年期深睡眠可以减缓衰老 知识链接：失眠，女性占70%以上 三、老人深睡眠与健康 知识链接：老年人失眠与心理的调整 四、深睡眠为孩子成长加油第五章 恐怖的失眠 一、失眠，身体健康的杀手 知识链接：睡眠引起的疾病达九十种之多 二、现代人，心理因素主导失眠 知识链接：哪心理因素可以导致失眠 三、不良的睡眠习惯诱发失眠 知识链接：坐姿不当竟会加深失眠 四、压力与睡眠牵手，直接导致失眠 知识链接：女性为何比男性易失眠第六章 克服失眠，拯救生命 一、传统中医克服失眠有绝招 知识链接：中医治疗失眠效果好 二、采用精油按摩法达到睡眠状态 知识链接：中医按摩治疗失眠的方法 三、用香气营造睡眠氛围 知识链接：洋葱和生姜气味有安神的作用 四、通过音乐舒缓身心，让大脑处于睡眠状态 知识链接：音乐也可以治疗失眠 五、通过运动找回健康优质的睡眠 知识链接：太极拳老年人的“睡宝” 六、采用轻松呼吸法，促进睡眠 知识链接：呼吸方法练习 七、用瑜伽拯救睡眠 知识链接：冥想，让你轻松入梦来 八、沐浴可以改善睡眠 知识链接：用醋泡脚治疗失眠

## &lt;&lt;养生革命3&gt;&gt;

## 章节摘录

其二，深睡眠期，人体各种生命活动会降低到最低程度，如血压下降、心跳减慢、脑部血流量减少、呼吸慢而平稳、体温下降等，说明机体的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、器官在副交感神经支配下合成代谢加强，能量产生增加，使劳累一天的身体得以恢复，次日神清气爽，具有旺盛的精力。

其三，深睡眠期，有一种促进生长发育的激素分泌和释放达到高峰。这种激素就是脑垂体分泌的生长激素，它除了具有促进骨骼生长和身体发育的作用外，还能使身体各组织的蛋白质合成增强，促进脂肪分解，因此，能促进儿童身体发育，增加体重，提高智力水平。对成年人则有助于体力恢复，并维持成年人的代谢处于“年轻”状态。

深睡眠充足的人往往脸色红润，少见皱纹。

其四，深睡眠还能显著增强机体免疫能力。已有实验证明在深睡眠期可以产生许多抗体，增强抗病能力，并且还能促进机体各组织器官的自我康复能力。

一般认为，每天睡眠时间不到6个小时的人，属于少眠者，或短睡眠者；睡眠时间超过9个小时者，属于多眠者。

爱迪生、拿破仑属于每天仅睡五六个小时左右的少眠者，但他们的精力和智能却在常人之上。

这说明睡眠时间不在长短，而在于进入“核心睡眠”——深睡眠的程度。

人为什么要睡眠 了解了一些睡眠相关知识后，我们知道睡眠是必要的。

但如追问：人为什么必须要有睡眠？

如果持续数日不睡，将会在身心上产生什么后果呢？

此类问题，在医学上迄未获得肯定的答案。

但我们可以从以下三个方面获得不同的解释。

## <<养生革命3>>

### 编辑推荐

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。  
平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。  
《养生革命3：准备好深睡眠》将为您量身定做变革时代的终身健康计划，从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发，帮助您克服睡眠障碍，将您的健康电池悄悄充满。

<<养生革命3>>

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>