

<<寻找失去的睡眠>>

图书基本信息

书名：<<寻找失去的睡眠>>

13位ISBN编号：9787503835933

10位ISBN编号：7503835931

出版时间：2004-1

出版时间：沙伟 中国林业出版社 (2004-01出版)

作者：沙伟 编

页数：222

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>

## <<寻找失去的睡眠>>

### 内容概要

休闲时与朋友聊天，内容常常是工作、学习。当谈到生活质量时，往往都提及与睡眠有关的话题。看来，睡眠对每一个人来说都很重要。能够很好地安排睡眠并从中获益的人，就能够在很大程度上拥有受待的人生。但是长期以来，人们对合理的认识不够，往往把睡眠时间认为是“什么都不做的时间”，处于被轻视的地位。

本书针对这一课题进行了系统阐述，从睡眠的实质、睡眠的意义、失眠的实质、失眠的防治、失眠的运动与心理治疗、失眠的食疗等6个方面分别作了阐述，相信该书的出版会对关注睡眠、关注生活质量的广大读者有很大的帮助。

## <<寻找失去的睡眠>>

### 书籍目录

前言第一章睡眠的实质第一节睡眠常识 一、睡眠的实质 二、睡眠的必要 三、不睡觉对人体的影响 四、睡眠无法储存 五、单位睡眠 六、生物钟 七、自测单位睡眠第二节睡眠与做梦 一、睡眠习惯 二、失眠与梦多 三、做梦的原因 四、梦与心理调节第三节影响睡眠的因素 一、单调的动作 二、安眠药 三、电视和电脑 四、床位方向 五、睡前饮酒 六、咖啡和巧克力 七、助眠食物 八、气象环境条件第二章睡眠的意义第一节认识睡眠 一、睡眠概述 二、帮自己熟睡 三、睡眠与生存 四、睡眠与洗澡 五、睡眠与用餐第二节睡眠与疾病 一、国际认定的睡眠疾病 二、睡眠综合征 三、打鼾 四、感冒与睡眠.....

## &lt;&lt;寻找失去的睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 吃饭也一样。

本来，进食时间对于生物是危险的时间段。

生物在进食过程中被敌人攻击的可能性较大。

但是，不吃就会饿死。

因此，大脑里自然形成所谓的食欲和饥饿感，以保证生物体即使冒着危险也要进食。

我们在饥饿时吃饭会觉得特别香，就是这个道理。

我们就是这样在“奖品”的鼓励下睡觉，并获得“睡着”的舒适感觉。

在睡眠欲、食欲、性欲三大欲望中，食欲和睡眠欲是无法完全避免的。

食欲和睡眠欲是事关生存的切实问题。

而性欲之所以能控制，是因为它涉及的是种族存续繁衍后代的问题，没有性生活不会威胁自身生命。

而不吃饭不睡觉，必然死亡。

那么，睡眠和饮食，哪个对维持生命更重要？

答案是睡眠。

生命个体在一定程度持续数日不进食，仍然可以维持一段时日，其典型的状态就是冬眠。

也就是说，只要事先在体内积蓄足够的粮食储备，就可而睡眠则不可以。

我们不可能事先多储存睡眠，以备后日之需。

缺乏睡眠是无法维持延续生命的。

睡眠对于生物来说是不可能或缺的重要活动。

正因为如此，人们才会在美美睡了一觉后感到那样的神情气爽。

从觉醒渐进到无雷姆睡眠，我们的意识水平不断下降，熟睡时已没有记忆。

如果长期持续出于这样的睡眠状态，大脑将变得迟钝，以至于功能退化。

因此，有必要在雷姆睡眠进行一段时间后，给大脑重新活跃的机会。

这就是雷姆睡眠。

雷姆睡眠提高了大脑的意识水平，人们做梦，并有一定程度的记忆，这是大脑活跃的标志。

雷姆睡眠持续到一定时间时，可能醒来，也可能再次进入无雷姆睡眠阶段，重复循环。

这种大脑从活跃到安静，再活跃再安静的反复过程，称为睡眠的循环。

它不是以一日为周期，而是在几小时的睡眠时段里进行。

一般一个循环过程时长90分钟，构成睡眠的一个单位。

每一晚的睡眠，都是由好几个时长大致为90分钟的睡眠单位组成，其中既有雷姆睡眠也有无雷姆睡眠，浅睡与熟睡交替进行。

在最初的3个小时即2个单位时段内，最可能出现的是熟睡而无雷姆睡眠阶段。

之后无雷姆睡眠与雷姆睡眠交替出现。

在每90分钟的睡眠单位循环交替之际，人较容易醒来。

如果在这时醒来，人会感到轻松自然，头脑清醒。

晨起时间如果能够控制在这一时段，就能拥有一天的好心情。

那么如何才能让自己在这一时段醒来呢？

我们可以乘以若干个睡眠单位时长计算出自然觉醒的时间，但是我们的身体不是机器，要使自己有意识地在这一时间醒来并不是件容易的事。

睡眠的单位时长和总的睡眠时间因当天的生理心理状况、卧室环境等要素的微妙变化而变化。

惟一我们能做的，就是用身体“感知”自然苏醒时间，并顺应这一时间从梦中醒来。

我想谁都有过在早上闹钟铃响之前自然醒来的经历吧。

醒来时正处在睡眠界限期。

梦到一。

半醒来或者被尿憋醒，都是属于比较好的睡眠界限期。

做梦发生在雷姆睡眠过程中，在雷姆睡眠当中或者结束时醒来，人们往往能够记得自己刚刚做过梦

## &lt;&lt;寻找失去的睡眠&gt;&gt;

。憋尿时醒来也是一样。

想上厕所，说明这时意识水平已经相当高，意味着雷姆睡眠已将近结束。

如果这时候比较接近预定起床的时间，那就在这时起床吧。

间”，是以离预定起床时间不到90分钟的标准来计算的。

如果自然醒来后还继续睡，睡眠照例由浅入深开始新一轮循环。

假如这时离应该起床的时间不到90分钟的话，可能在向深睡发展的过程当中被闹钟闹醒，这样醒来就会觉得很不舒服。

如果离预定起床时间还有90分钟以上的话，可以继续享受一个周期时间的睡眠，之后再在周期结束时自然醒来。

也就是说，只要不比预定起床时间提前太早，还是在清晨自然醒来的时候起床更有益健康。

比预定起床时间提前半小时醒来，心想还有半小时可以睡呢，于是翻身继续睡。

这样醒来时反而浑身无力，头脑不清醒。

大脑和身体的疲劳并不因为多睡了30分钟而消除。

睡眠应该完成的工作已经在睡眠的前半段时间里完成了，后半段时间里有点心理补偿的意味。

所谓“心理补偿”，就是为了让自已有一种“已经睡足”的满足感。

比平时早醒的清晨，就让我们带着幸运的心情起床吧。

这样你可以迎来更加神清气爽的一天。

常言道：“早睡早起身体好”。

二、睡眠也会老化 过了青春期，睡眠的个人差别会越来越大。

这其中与其说是生理原因，不如说是非生理原因对睡眠的影响更大。

正如人们总是十几岁时读书，二十几岁时上班一样，这社会性因素的改变影响起居生活方式的变化。

倒班的工人，朝九晚五的公司职员，大家都按照各自生活的节奏，养成适合自己的起居习惯。

到了中老年，随着大脑的生理变化，睡眠也会出现老化现象。

从婴幼儿至青春期发育成长起来的大脑，过了青春期后开始渐渐衰弱(，随着年岁的增长，大脑细胞逐渐减少，过了40岁后，大脑老化速度加剧。

脑的一生都在变化。

大脑变化引起睡眠的变化。

大脑和睡眠关系密不可分，大脑衰老睡眠亦衰老，睡眠衰老反过来又影响大脑。

那么睡眠老化是怎么回事呢？

’ 比如，随着大脑的衰老睡眠质量开始下降，无雷姆睡眠时间减少，不容易熟睡，睡眠易中断，即使睡着了持续时间也不长。

而且夜晚睡眠不好会影响到白天的活动时段，白天特别想打瞌睡，似乎比年轻的时候还容易犯困。

现代社会符合夜生活的特点。

生活在当代社会的人们不得不适应这样的生活方式。

可是随着睡眠的老化，身体渐渐难以顺应这种社会生活的要求，要么睡得太早，要么起得太早。

这样，无雷姆睡眠的深度难以达到，睡眠易中断，睡眠时段也容易发生偏差。

这些睡眠老化现象的出现尤以50~60岁的人居多，他们中许多人不满意自己的睡眠质量。

如果拿年轻时的睡眠状况作为标准来衡量的话，中老年时的睡眠会出现很大的反差，人们往往将其视为一种病状，于是想方设法地吃安眠药、喝酒、看医生，企图恢复原来的睡眠。

另外，到了这个年龄段的人，身体健康状况也会出现一系列的变化。

.....

## <<寻找失去的睡眠>>

### 媒体关注与评论

前言休闲时与朋友聊天，内容常常是工作、学习。

当谈到生活质量时，往往都提及与睡眠有关的话题。

看来，睡眠对每一个人来说都很重要。

能够很好地安排睡眠并从中获益的人，就能够在很大程度上拥有受待的人生。

但是长期以来，人们对合理的睡眠认识不够，往往把睡眠时间认为是“什么都不做的时间”。

处于被轻视的地位。

回溯生命起源，在原来的生物时间表是没有“睡眠”这一概念和时间段的。

“睡”和“醒”的说法只是针对人类的时间表而已。

那么为什么我们会有睡觉的欲望呢？

如果人长时间不睡觉会怎样呢？

怎样和睡眠和平共处呢？

这个问题看来简单，不太重要，然而，对于生活忙碌的现代社会的人们来说，这是一个重要的课题。

本书针对这一课题进行了系统阐述，从睡眠的实质、睡眠的意义、失眠的实质、失眠的防治、失眠的运动与心理治疗、失眠的食疗等6个方面分别作了阐述，相信该书的出版会对关注睡眠、关注生活质量的广大读者有很大的帮助。

由于作者水平有限，缺点和不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

本书编委会

2003年11月

<<寻找失去的睡眠>>

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>