

<<让你睡好觉>>

图书基本信息

书名：<<让你睡好觉>>

13位ISBN编号：9787505422308

10位ISBN编号：7505422308

出版时间：2009-10

出版时间：朝华出版社

作者：安安

页数：223

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>

## <<让你睡好觉>>

### 前言

人的一生，有1/3的时间在睡眠中度过的。

健康的睡眠有助于消除疲劳、恢复体力、防御疾病，还能促进发育、提高智力、延长寿命。

健康的睡眠是美好生活的重要组成部分。

然而，随着生活节奏的加快，越来越多的人睡眠质量下降，开始出现失眠的状况。

据一项统计显示，世界上每10人中就有1人失眠，每3人中有1人偶尔失眠过，50岁以上的人有80%睡眠不香或睡眠很少，甚至连儿童也会失眠。

一项调查显示，40%的成年人每天晚上12点以后才上床休息，41%的成年人每天睡眠时间不足7小时，而成年人每天平均需要6-8小时的睡眠。

引起失眠的原因很多，例如，生存和发展压力过大并长期得不到缓解，从而导致失眠；人与人之间的竞争和各种矛盾造成心理紊乱，从而导致失眠；经常工作时间太长或玩得太累，会引起身体上的不适从而导致失眠；一些生理上的疾病，会影响休息，从而导致失眠；一些意外的灾祸或惊喜，会影响情绪，从而导致失眠..... 失眠的人并不是不想睡觉，而是难以入睡。

如有的人会通宵不眠，在床上辗转反复；有的人则夜间睡眠减少；有的人则早醒，常常凌晨2-3点起床活动；有的则睡眠倒置，白天睡眠，夜间不能入睡等。

长期的失眠会带来一系列的机体损害和精神焦虑，如头晕目眩、心悸气短。

## <<让你睡好觉>>

### 内容概要

《让你睡好觉：睡眠决定健康》介绍了有关睡眠的基本知识，重点讲解了提高睡眠质量、防治失眠的一些有效方法。

《让你睡好觉：睡眠决定健康》文字通俗易懂，简单实用，是为关注睡眠健康的人、饱受失眠困扰的人量身打造的一本睡眠宝典。

## &lt;&lt;让你睡好觉&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 睡眠的基本知识睡眠是怎么一回事睡眠分为哪几种类型睡眠是一种生理需要慢相睡眠和快相睡眠人不睡觉行吗健康的睡眠有哪些作用睡眠障碍及其危害嗜睡也是一种病重视睡眠中的磨牙现象不可小视打鼾干扰睡眠的不宁腿综合征影响睡眠的“倒班综合征”怎样判断睡眠质量的好坏睡眠过多有害健康睡眠不足会缩短寿命失眠是怎么回事失眠和健忘有什么关系失眠会加重哪些皮肤病受惊吓容易引起失眠睡眠时间与性格的关系不同的年龄睡眠时间不同人为什么会做梦梦是一种正常的生理现象做梦时为什么眼球会动做梦对健康有什么影响做梦影响睡眠质量吗无梦睡眠并非好现象有些梦会给身心带来益处常做噩梦可能是疾病的征兆梦魇是怎么回事关于梦的几个常见疑问记住梦的几个小技巧早上赖床影响健康适当的午睡有益健康讲究睡眠的科学性改变不良的睡眠习惯第二章 舒适的环境有助睡眠床的摆放有讲究选择合适的床上用品好床垫可以提高睡眠质量选个好枕头睡席梦思床有讲究夏日当心“凉席病”正确使用电热毯注重卧室室内的“小气候”卧室色彩的配置卧室内放置花卉的宜忌第三章 合理的饮食有助于睡眠睡眠与饮食有关哪些食物有助于睡眠常吃萝卜和姜有好处催眠的食疗小方法助眠的果蔬有哪些有些汤有助于睡眠有些饮品有助于睡眠有些茶有助于睡眠睡前不要饮酒晚餐不当会影响睡眠克服不良饮食习惯有助睡眠饮食助眠的一些注意事项第四章 适当的运动有助于睡眠适度的运动能促进睡眠选择适宜的运动项目设定合适的运动量什么时候锻炼最好散步是很好的保健运动慢慢跑跑骑自行车做俯卧撑跳跳绳甩甩手打打太极拳放放风筝做做家务活睡前做做按摩保健操运动的注意事项第五章 不同群体的睡眠障碍儿童也会失眠吗儿童睡前不要吃东西别让孩子蒙头睡觉儿童坚持午睡好孩子磨牙的原因及防治儿童睡眠的注意事项如何面对青春期睡眠障碍大学生如何解决睡眠障碍中青年人的睡眠问题为什么女性比较容易失眠女性裸睡有利于睡眠睡觉不宜戴胸罩女性不要带妆睡觉不要佩戴饰物入睡经行嗜睡是怎么回事孕妇为什么容易失眠孕妇的最佳睡姿孕妇如何改善睡眠质量更年期妇女如何拥有好的睡眠男性睡眠不足可引起不育男性提高睡眠质量的方法不要把手机放在枕边面对面睡觉不科学夫妻同床共枕不利于健康接吻有助于睡眠通过性爱来助眠老年人为什么容易失眠老年人睡得少不正常老年人打盹是健康的标志老年人宜采取“卧如弓”的睡姿老年人午睡需特别注意老年人应注意哪些心理卫生老年人睡眠禁忌要牢记老年人睡眠注意事项夜晚娱乐容易造成失眠上班族要从坐姿改善睡眠出差族也可以睡个好觉旅游也要睡好觉经常熬夜的人如何自我保健第六章 治疗失眠的奇方妙招情绪对失眠的影响导致失眠的心理原因认知疗法放松疗法行为治疗疏导疗法暗示疗法催眠疗法精神分析法格式塔疗法生物反馈疗法森田疗法幽默疗法贴敷疗法沐浴疗法蒸汽浴海水浴目光浴温泉浴热水浴森林浴沙浴刷浴足浴用醋泡脚健身球疗法瑜伽疗法舞蹈疗法音乐疗法书画疗法花卉疗法芳香疗法光照疗法睡姿疗法药枕疗法梳头有助于睡眠注意用脑卫生

## &lt;&lt;让你睡好觉&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 睡眠的基本知识 睡眠是怎么回事 人的大脑由于白天长时间工作劳动,慢慢地由兴奋转向抑制,抑制从局部逐渐向周围扩散,达到一定范围,人就产生了想睡觉的意愿。

人的身体周而复始地进行着能量获得和能量释放。

白天,人处于活动状态,主要是能量的释放;夜晚,人处于睡眠状态,主要是能量的获得。

所以,睡眠是人的一种生理需要。

睡眠是大脑运动的休整期,是身体能量的聚积期。

合理的睡眠是健康身体的一个重要的保证。

睡眠的确切定义随着时代的变迁而有所不同。

最初,法国学者认为,睡眠是由于身体内部的需要,使感觉活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

后来,人们认识了脑电活动,认为睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

而经过近些年的研究,现代医学大致认为,睡眠是一种主动过程,是恢复精力所必需的休息,有专门的中枢管理睡眠与觉醒,睡时人脑只是换了一种工作方式,使能量得到贮存,有利于精神和体力的恢复。

适当的睡眠是最好的休息,既是维护健康和体力的基础,也是取得高度生产能力的保证。

20世纪初,借助脑电图的分析,人们发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波。

1952年,又有人发现,睡眠过程中经常发生短时间的、快速的眼球运动,并伴有快速低幅的脑电波。

这一重要发现导致了睡眠研究的蓬勃发展。

现在已经证明,睡眠是大脑的主动活动过程,而不是被动的觉醒状态的取消,脑内有许多神经结构和递质会参与睡眠的发生和发展。

.....

## <<让你睡好觉>>

### 编辑推荐

《让你睡好觉：睡眠决定健康》：了解睡眠，认识睡眠，掌握一些防治失眠的方法，我们就能提高睡眠质量，轻松愉快地睡个好觉。

睡得香，睡得甜，睡得稳，睡得熟。

人的一生，三分之一的时间在睡眠中度过。

健康从睡眠开始，睡眠决定健康。

能睡个好觉的人，必然是个有福气的人。

想拥有健康吗？

睡好觉吧！

想获得聪明吗？

睡好觉吧！

想变得美丽吗？

睡好觉吧！

<<让你睡好觉>>

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>