第一图书网, tushu007.com

<<中等不睡下午崩溃>>

图书基本信息

书名：<<中等不睡下午崩溃>>

13位ISBN编号：9787508276304

10位ISBN编号：7508276302

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：张秀华

页数：90

字数：50000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从介绍为什么午睡，如何午睡和不良的午睡习惯对健康的影响，以及哪些人不适合午睡等问题人手，结合世界各国午睡文化知识，帮助读者了解午睡，并学会和掌握正确午睡的方法，走出午睡的误区。
阅读《健康9元书系列：中午不睡下午崩溃》，相信对读者本人、家人、亲朋好友，都能开卷有益。

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

张秀华，教授、主任医师、硕士生导师。
中国睡眠研究会理事、中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会委员。
1977～1984年在北京协和医院工作期间，开始从事口腔矫正器治疗打鼾和阻塞性睡眠呼吸暂停临床研究。
担任人民卫生出版社出版的译著《睡眠医学理论与实践》和《睡出活力》的主译，《走出亚健康丛书》总主编，《鼾症——健康的红色警报》主编，卫生部规划教材《美容牙科技术》主编，《口腔医学美学》副主编，《美容药物学》编委等。
2004年与北京协和医院合作，开展国家“十五”科技攻关项目“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征治疗体系建立及疗效评估研究”，发表《阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者上气道阻塞的动态MRI分析》等论文20余篇。
长期致力于睡眠呼吸障碍医学临床研究，颇有成就。

<<中等不睡下午崩溃>>

书籍目录

一、为什么要午睡
睡眠不仅指晚上的睡眠，也包括中午的睡眠。
即便是短短的数分钟或数十分钟，午睡对人的体力和脑力都是最好的充电，可获得事半功倍的效果。

1.午睡的由来
2.午睡的医学理论
3.体温节律对午睡的影响
4.什么是睡眠4个阶段
5.什么是午睡效果5个等级
6.褪黑素对睡眠的影响
7.午睡是身体的加油站
8.午睡是心理的减压泵
9.午睡是大脑的清醒剂
10.午睡是记忆力的助推器
11.午睡是认知力的增强剂
12.午睡是血压的稳定阀
13.午睡是冠心病的缓解剂
14.午睡是赶走抑郁的良药
15.午睡是天然的护肤品
16.午睡有助于延年益寿
二、怎样科学午睡
午睡习惯有好多，其中有些适合于张三，对李四不一定有效，可选择适合的科学午睡方法，使自己更健康。
看看哪种方式适合你。

17.什么时间午睡最好
18.午睡多长时间最好
19.正确的午睡姿势
20.午睡前饮食的奥妙
21.为什么午餐后会犯困
22.创造健康的睡眠空间
23.选择寝具有什么讲究
24.午睡时尚用品
25.为什么午睡可以解“春困”
26.为什么夏日午睡最养心
27.健康午睡“八不要”
28.午睡醒后应注意哪些问题
29.中午锻炼好不好
30.科学午睡的好处
三、不良的午睡习惯对健康的影响
午睡给健康带来许多好处使越来越多的人加入了午睡队伍。
但是，如果午睡方法不当，可能影响眼睛、颈腰椎及胃肠功能，有碍健康，得不偿失。

31.伏案午睡对健康有什么影响
32.仰首午睡对颈椎有什么影响

33.午睡打呼噜对健康有什么影响
34.午睡磨牙是怎么回事
35.午睡说梦话是怎么回事
36.午睡突然惊醒是怎么回事
37.午睡尿床是怎么回事
38.午睡流口水是怎么回事
39.午睡“ 五不戴 ”
……

章节摘录

版权页： 插图： 睡眠是舒缓压力的好方法。
近年来，对工作压力大，快节奏生活的中青年人，“微减压”悄然流行。
无论是运动、娱乐或是旅游，其中最方便和最有效，也是最经济的就应该是午睡了！
以色列研究人员曾以36名22～36岁的学生为调查对象，对他们在压力高峰期接受评估和分析，发现按压力处理法分成的两组，倾向忧虑者睡眠时间会减少；相反的，那些懂得疏导情绪者，睡眠不但没有减少，反而增加。
因此，研究人员认为，睡眠可以帮助舒缓激动和神经紧张，使人远离压力的困扰。
适当的午睡可以缓解我们午后的疲劳感，提高午后心境状态、觉醒状态；对于保持正常晚间睡眠的个体而言，习惯性午睡行为并不都是对晚间睡眠不足的补偿，而是睡眠生理节律作用的表现。
许多实例证明，短时午睡对恢复午后的体力和改善下午的精神状态效果明显，即使晚间睡眠充足但对第二天下午的作用来说则是鞭长莫及。
午睡能帮助放松心情、减轻压力和提神作用且有益健康。
缺乏午睡的儿童，下午容易出现精神疲软、打瞌睡等情况，并对行为问题产生强化作用，易导致男孩子出现多动、社交退缩、违纪等因子异常；女孩子还可能出现性问题异常及残忍因子异常。
夜里睡眠不足，补充午睡是一个很好的减压和放松方法。
午睡还可以帮助儿童有效地舒缓学习压力，因而保证其充足的睡眠时间，对减少儿童睡眠障碍的发生率有一定作用。
人们说饥不择食。
对上班族来说，几乎每天是早起晚归，到了困乏的中午时节，也许很多人会“睡不择床”。
把中午打电脑、玩游戏，或逛商店的习惯，留给那些甘愿下午迷迷糊糊的人吧。
不然的话，下午无精打采，脑袋瓜走神，硬撑着应付，别说对不起老板，也太对不起自己的身体了。

编辑推荐

《中午不睡下午崩溃》科学知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例均深入浅出，层层分析。
阅读《中午不睡下午崩溃》，相信对读者本人、家人、亲朋好友，都能开卷有益。
让我们用科学的午睡方法，享受健康午睡之旅带来的美好和甜蜜，让绿色生机长满生命的枝头。

第一图书网, tushu007.com

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