

<<睡眠与健康>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与健康>>

13位ISBN编号：9787508718644

10位ISBN编号：750871864X

出版时间：2008-10

出版时间：中国社会出版社

作者：王瑞敏 等著

页数：191

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>

## <<睡眠与健康>>

### 内容概要

《睡眠与健康》从四个方面讲述睡眠与健康，告诉您如何睡出健康。  
《睡眠与健康》由中国社会出版社出版。

## &lt;&lt;睡眠与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

睡眠知识篇1. 什么是睡眠2. 人为什么要睡眠3. 人到底睡多长时间合适4. 世界上有不睡眠的人吗5. 人如果不睡眠会怎样6. 人能像拿破仑那样一天只睡3小时吗7. 睡眠时间越长越好吗8. 人类的睡眠是否整夜相同9. 快波睡眠和慢波睡眠在人类睡眠中扮演着怎样的角色10. 为什么人类的清醒和睡眠进行着有节律的变化11. 人体内真的有一个天然的神奇的生物时钟吗12. 为什么说人的生命不可“按揭”13. 睡眠时间的长短与人的性格有关吗14. 睡眠过程中身体会产生哪些生理变化15. 熟睡的人的意识就完全丧失了吗16. 睡眠时人的“灵魂”就离开了躯体了吗17. 睡眠过程中血压是怎样变化的18. 睡眠过程中呼吸是怎样变化的19. 早晨睡醒后为什么会有勃起现象20. 睡眠过程中女性性器官有何种变化21. 睡眠中眼球如何变化22. 快波睡眠时手会变热吗23. 婴儿困倦时手会发热是真的吗24. 孩子睡觉会长个儿是真的吗25. 为何车厢中常见“打盹”现象26. 睡觉时为什么会流口水27. 人必须午睡吗28. 午睡醒来后的感觉为什么时好时坏29. 男性和女性谁最爱睡30. 为什么有时会越睡越累31. 梦是怎么回事32. 人几岁起开始做梦33. 做梦是因为五脏疲劳吗34. 跟梦有关的谚语有哪些35. 梦是空想吗36. 在什么时间容易做梦37. “做梦者, 易长寿”有科学依据吗38. “梦话”和“梦”是一致的吗39. 怎样解决说“梦话”的烦恼40. “做梦”会不会影响大脑休息41. 梦和睡眠跟大脑的哪个部位相关42. “梦思维会创造奇迹”是真的吗43. 梦中获得灵感是因为“神仙显灵”了吗44. 怎样帮助孩子赶走“噩梦”45. 为什么会出现“梦里做爱”46. “恐怖之梦”揭秘47. 做色彩梦的人不正常吗48. 六种梦与生活的关系是什么49. 常见梦境与心理分析50. 中国古代名梦传说51. 怎样巧妙记录下你做的梦失眠篇52. 什么是失眠53. 失眠有哪些类型54. 不能入睡是失眠吗55. 失眠就是失眠症吗56. 失眠到底有多严重57. 如何进行失眠“自测”58. 失眠的原因是什么59. 现代环境中可以引起失眠的因素60. 哪些心理因素会导致失眠61. 哪些人容易得失眠症62. 多梦与失眠有关吗63. 搬进新居为什么会失眠64. 农历节气日为什么会失眠65. 同室人打鼾影响入睡怎么办66. 怎样预防失眠67. 怎样紧急应对失眠68. “一过性失眠”应如何防治69. 怎样应对旅游失眠70. 克服失眠有哪些高招儿71. 失眠者的“自信”到底有多重要72. 上床后毫无睡意怎么办73. 为什么精神愉快的人很少失眠74. 精神松弛如何催眠, 有哪些松弛方法75. 怎样用“行为矫正”的方法治疗失眠76. 怎样用心理调节来克服失眠77. 发现失眠时你过于着急了吗78. “与其床上数羊, 不如潇洒起床”蕴涵着什么道理79. 简易的非药物催眠疗法有哪些80. 失眠者常采用哪些体育项目进行锻炼81. 吃哪些食物容易失眠82. 催眠食品有哪些83. 哪些食物可以催眠84. 治疗失眠有哪些食疗方85. 治疗失眠的药膳有哪些86. 治疗失眠有哪些中药方87. 治疗失眠有哪些秘方88. 安神药浴为何能治疗失眠89. 睡药物枕能治失眠吗90. 按摩涌泉穴治疗失眠吗91. 针刺哪些穴位可以治疗失眠92. 抗失眠药物有哪些93. 安眠药有什么副作用94. 失眠者一定要服用安眠药吗95. 如何合理使用镇静安眠药物96. 滥用安眠药有那些危害97. 安眠药也会成瘾吗98. 为什么催眠药物宜间断使用99. 何为安定引起的戒断综合征100. 怎样治疗安眠药成瘾的失眠症101. 神经衰弱所导致的失眠如何治疗睡眠疾病篇睡眠健康篇

章节摘录

睡眠疾病篇 所以，“上床萝卜下床姜”的确有一定的道理，常常食用会对睡眠和健康有利。但是，生姜与萝卜性辛辣、热，只能适量食用，而不能多吃，否则，会惹“火”上身。

192. 晚饭后可以稍微躺卧一会儿吗 民间流传着这样的说法：饭后百步走，活到九十九。意思是说，饭后进行散步等活动，会延年益寿。真是这样吗？

近年的一些学者认为，人在吃饭以后，应该稍稍躺卧一会儿会对健康更有益处。

这是因为，人进食以后，消化系统会进行工作，进行工作的前提是必须有足够的“能量供应”，如果饭后进行活动，会让大量血液进入其他参与活动的组织如骨骼、肌肉等部位，用于消化的血液和能量供应就减少了，必然会影响到食物的消化。

另外，食物进入消化道以后要吸收许多营养物质，如果饭后立即活动，会使胃排空加快，营养物质不能被充分吸收。

值得提示的是躺卧不等于睡觉，如果饭后立即入睡就不利于健康了。

躺卧时间建议在15分钟-30分钟为宜。

193. 睡前喝杯醋有哪些益处 醋不仅是一种鲜美调味品，在治病养生中也有奇效。日本民间就把“少盐食醋”列在了长寿十训的第二位。

那么，食醋对人体有哪些保健作用呢？

<<睡眠与健康>>

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>