<<睡眠的革命>>

图书基本信息

书名:<<睡眠的革命>>

13位ISBN编号: 9787509602799

10位ISBN编号:7509602793

出版时间:2008-8

出版时间:经济管理出版社

作者:陈皮

页数:202

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

前言

终于可以把自己关于睡眠的思考和研究说出来给大家听,很有点欣然得意的感觉。

这几年研究睡眠这个课题,颇费了一番周折,也自觉获益多多。

当我沉入那覆盖整个人类的广阔的睡眠时,我获得了更多的新的智慧。

这些智慧仿佛满天的星辰,它们来自那最遥远的天空,教我们怎样把生命打开。

在这里,我想说的是智慧,而不仅仅是知识。

那些与生命有关的事情,如果没有智慧,知识越多,被遮掩的也就越多。

睡眠就是这种情况,其实,关于睡眠人们已说得太多,遗憾的是很少有人真正安静用心地去思考。

睡眠问题越积越多,不断缠绕现代社会的人们,以至形成了一个令人恐惧的社会危机。

不夸张地说,人们正在与睡眠进行一个旷日持久的战争,这是一场似乎永远不会结束的战争,战争双 方的精力和耐心都在一点一点地消耗着。

是时候停止这种愚昧的、自以为是的战争了。

我们必须革新自己的观点,重新学会认识自己的身体,学会真正自然的自我健康的管理方法。

第一要务,便是重新认识、重新估定一切陈规。

我们必须进行一场彻底的睡眠革命,重建人体与睡眠的亲和关系,才能获得真正的健康。

到底有多少人真正把睡眠当成一种生命的存在?

到底有多少人真正关注过自己心灵和身体的憩息方式,有多少人还记得那些生命的童话,记得真正绿色的生活方式?

那些富足丰盈的,已经被遗忘,那些枯竭委顿的,正在蔓延。

所有的一切,看起来像一个又一个无休止的劫难。

是时候革掉那些包裹在睡眠身上的无知与迷信了,是时候彻底扭转我们对睡眠的态度和认知了。

现代社会发展到今天,我们最最需要补救的便是睡眠的问题,这是一个巨大的社会危机,它是"亚健康"和"过劳死"的最大诱因,是现代人身体健康的最大杀手,它使我们的生命失去了绿意。

在写作这本书的时候,我几乎是以一种寻访故人的情感在温习那时间深处的故事。

我记得小时候自己是喜欢睡眠的,但是随着自己一天天地长大,却似乎渐渐忘却了那个一直护卫着自己的朋友,忘却了当初我们亲密的情景。

这似乎属于不自知,却一直使我若有所失。

我只记得在它的怀抱里,我觉得自己是被疼爱着的。

我们一起生长在一个悠远无尽的时空里,四季更迭,一切物事都历历在目,它们真切亲近,不会离我 而去,不会让我迷失。

寻访的过程异常艰难,因为当我从那些找到的事物当中一点一点靠近它的时候,我发现了更多的 东西。

我才知道自己从来不曾深入了解那位故人,我那时与它只是亲密,却并没有更深的相知,我几乎是辜 负了它。

当然,这一切还并不令人泄气,因为一切还并非是绝望。

这项研究不是没有结果的,它并不是一个可笑的童话的求证,它使我认识我自己,认识我自己的生命 ,认识我的身体。

写完本书再回头去想,那些以前常翻到的一些中医养生类的书,才觉得有了一个重新的理解,有一种 回归的感觉从心里升了起来。

也许革命的意义不该被理解为一种对桃花源的向往与回归,这是一个有点悖论的提法。

但是这悖论的张力也正好把这样的一个意思托起来,那就是人们对睡眠的观念的转变,实际上是一种对生命的回归。

正如历史上的许多次文化革命都以复古和人性为支点一样,在这里对睡眠的革命,也正是从一种更古朴更人性的角度出发,睡眠的革命实际是一种梦醒后的折回。

陈皮 2008年5月



<<睡眠的革命>>

内容概要

在现代工作和生活压力的双重影响下,睡眠问题不仅是一个自我健康问题,而且成为了全民热切关注的社会问题。

本书层层揭示了睡眠的真实价值,首次提出了睡眠革命的观点,呼唤我们向绿色生命状态的回归。

全书从身体健康和心灵归宿两方面入手,以富含人文关怀的笔调,深入探讨睡眠对人体养生和心灵抚慰的双重作用,破除了陈旧的睡眠迷信。

同时,该书还为我们提从了许多实用、科学、简便的自我睡眠疗法。

睡眠是大自然赐予我们最好的保健礼物。

本书有助于我们检测睡眠质量、扔掉睡眠恶习,走出睡眠误区,进而制订出合理的睡眠计划,重建人体与睡眠的亲和关系,使我们拥有一个更加健康与和谐美好的生命。

<<睡眠的革命>>

作者简介

陈皮,在读博士,兼私人健身教练。 家乡山清水秀,族人多长寿,祖上世代行医,至这一代被父辈责令弃医从文。 或遗传基因使然,沉迷中华养生文化,酷爱关注现代医疗领域与都市健康课题。 身处都市多年,其周边朋友皆陷入"亚健康"边缘,常思量适合都市人的健康、自然、和谐、简

<<睡眠的革命>>

书籍目录

第一章 睡眠让人生更完整 1 睡眠是自己的童话 2 睡眠是健康的银行 健康加油站:白天 健康加油站:走出睡眠误区 4 别与睡眠抢时 睡90分钟有效增强记忆力 3 睡眠不仅仅是休息 健康加油站:深睡眠和浅睡眠 5 "过劳死"和加班文化 健康加油站:垃圾睡眠致6种病 健康加油站:测测你的睡商 第二章 睡眠是身体的母亲 1 睡眠、 睡眠培育生命的绿洲 地母和走丢的孩子 2 睡眠是一种生活态度 健康加油站:李渔论午睡 3 好睡眠是好生活的标 准 4 睡眠保持躯体和思维的丰盈 健康加油站:中医学的整体观念 5 神返舍,息归根第三章 养生当以睡眠为先 1 精 \ 气、神之根源 2 人体的营卫运行与睡眠养生 健康加油站:为什么过 子时必须睡觉 3 缺什么都不能缺觉 健康加油站:睡眠与疾病测试 4 大健康和生命的正派和正 常 健康加油站:睡眠时间与养生第四章 生命筵席的滋补品 1 服药百裹,不如独卧 健康加油站 :为什么晚饭不宜吃得过饱 健康加油站:单相性睡眠和多相性睡眠 2 睡眠胜似医疗,睡一觉十年 少 健康加油站:松果体与生物钟 3 都市亚健康与"治未病" 健康加油站:KY3H模式 4 个人的生命盛宴 健康加油站:十种食物提高睡眠质量第五章 失眠症 1 心底里的那匹马 第六章 增益睡眠的质量第七章 拯救生命,拯救睡眠参考文献

章节摘录

1.睡眠、地母和走丢的孩子 莎士比亚曾经称睡眠为人类身体的"圣母",而中医学关于阴阳的理论,也隐含了这个意思。

睡眠是属于阴的,是一个静的栖所,具有一定的母性特征。

对这个问题的探讨,可以从婴儿的睡眠情况人手。

一边探讨睡眠对现代人普遍存在的孤独、压抑的抚慰,一边也关注一些婴儿睡眠的特征和注意事项。 在中国,自古以来都有一个传统,即让宝宝和妈妈睡在一块儿。

这个传统在民间,尤其是一般家庭当中非常盛行。

甚至,一些富有人家的年轻妈妈也不舍得让宝宝跟着保姆一起睡。

因为,人们一直有一个观念,那就是——如果让宝宝一直跟妈妈睡,会加深母子亲情,使母子更亲密 ,以至于有人相信这样养大的孩子才会更重感情,更孝顺。

这个传统,在当下也还是很流行,尤其是在中国的农村。

当然,从一方面讲,农村的家庭经济情况也往往不容许他们请一个专门照看孩子的保姆,或者也不容许他们给孩子准备一个单独的卧室,或者一张单独的床。

可是,我相信这并不是主要原因,他们之所以选择让宝宝跟自己一起睡,是由于受到这种传统的影响 ,而这种传统其实是正确的。

我们相信,那里才是宝宝应该睡的地方。

我们不敢相信,许多育婴书会断然否定这种经过时间考验的、普遍采用的睡眠安排方式。

那些自称是专家的人,居然敢反对经过科学证明,以及经验丰富的父母早就知道的事——大部分宝宝 跟妈妈一起睡会睡得比较好。

许多育婴书籍支持用独立的婴儿床和摇篮,他们以为那才是婴儿理所当然的住处,他们以为这是 培养宝宝独立性的最好开始。

这听起来真现代,也有点铁石心肠。

如果他们知道人类对睡眠的精神需求就如同对母亲的需求一样的话,他们应该可以体会到把母亲和宝宝的睡眠分开,是多么的不近情理。

爸爸、妈妈,一定不能害怕倾听宝宝的心声,但更不能一点都听不见宝宝的心声。

孩子正在告诉我们他的夜间需要,我们不能装着听不见。

对一个还在哺乳期的婴儿奢谈独立性是很可笑的。

随着孩子的长大,渐渐开始自理的时候,你再让他慢慢习惯一个人独立睡一张床,为时不晚。

有人还是会害怕养成宝宝的依赖性,可以这样想,刚开始或许是这样,但孩子最后还是能不需要你的帮忙而自己入睡,并且睡得很好。

你是在帮宝宝养成好习惯。

真正的问题在于,你认为宝宝比较喜欢依偎着妈妈的乳房或爸爸的臂膀安详人眠,还是靠着没有味道、没有感情的橡胶奶嘴安抚,自我安抚睡着,答案应该很明显。

其实,宝宝的依赖性,是婴儿发育过程中正常、适当、应有的部分。

宝宝有需求,提前被迫独立(自我安抚)的宝宝,等于错过了这个需求阶段。

宝宝需要学会跟人建立感情,而不是跟东西建立感情。

如果宝宝不能有需求,那又有谁能有需求呢?

如果父母不能满足这些需求,又有谁能呢?

别等到以后,看到孩子借着什么人或东西来满足在婴儿时期没得到满足的需求,才后悔莫及。

刚开始,我也研究了一堆来自专家友人所谓的"控制说"、"夜间依赖说"之类的忠告,你们也想象得到,就是那种"你以后会后悔"的大道理。

然而你连人情,连人的天性都不知道,那些貌似有理的凿凿言辞不过是一种近似凭空捏造的生硬模式

其实跟宝宝一起睡觉不只是跟宝宝共享床铺的空间。

你还与宝宝一起共享睡眠周期、夜间情绪,还有许许多多夜晚身体间的接触所带来的好处。

让宝宝跟自己一起睡是一种态度。

这种态度是你对生命呼唤的直接响应,你把宝宝当做一位有高需求的小人物而接受了他。

这种夜间育儿方式,意味着父母愿意尝试不同的睡眠安排方式,并采取适合宝宝发展阶段和自己生活 方式的方式。

这样的父母很灵活,能随着情况改变宝宝信任你(也就是他的父母),相信父母晚上也像白天一样,随时在他身边。

尤其是在刚出生的头几个月,宝宝必须先经过浅眠阶段才能真正睡着,他们需要由父母照顾到睡着,而不是叫他们睡就能自己睡着。

在熟悉的床上,被熟悉的人抱着或一起躺着,宝宝会更容易放松。

这种宝宝喜欢、信任的熟悉画面,会深深嵌进宝宝心里。

倚着爸爸的手臂或妈妈的乳房睡着,能让宝宝培养出对睡眠的健康态度。

宝宝学会不讨厌上床睡觉,也不害怕一直睡着。

当宝宝从深眠进入浅眠时,他也进入一个容易醒来的敏感时期,这个过渡阶段每小时就会出现一次,如果醒来,宝宝就很难自己再进入深眠阶段。

你是宝宝最熟悉、最亲密的人,他可以摸到、闻到、听到你。

你在旁边就好像告诉他:"再回去睡,没关系。

"宝宝不会担心,所以平心静气地渡过晚上易醒的过渡阶段,再次进入深眠。

如果宝宝真的醒过来,他有时也能自己沉静下来,因为你就在身边。

熟悉的触摸,或许再加上几分钟的哺乳,宝宝就能再度进入深眠,而在这个过程中,妈妈和宝宝,都不需要完全清醒过来。

虽然妈妈可能要在半夜醒来安抚宝宝,隔天却觉得更有精神。

这些妈妈和宝宝达到了夜晚的和谐。

宝宝和妈妈的生物时钟和睡眠周期是同步的。

经常会有妈妈注意到:"我会在宝宝醒来前的几秒钟自动醒来。

当宝宝开始蠕动时,我会把手温柔地放在他身上,之后他就会慢慢睡着。

有时我甚至不用完全醒来,就会自动做这些动作。

" 把这幅和谐的情景跟在婴儿床里的宝宝对照一下。

独自一人睡在婴儿床上的宝宝,醒来时也是自己一个人。

他先是蠕动,接着发出哭泣声。

还是没有人来安抚他。

分离的焦虑感袭上心头,宝宝开始大哭。

不久,睡得再远的妈妈也会被宝宝的哭声叫醒。

你从床上跳起来,蹒跚地朝着宝宝的房间冲去,夜晚安抚宝宝的情景,成了一项大工程。

终于你到达宝宝身边了,他的哭声已经升级。

他已经完全清醒,而且非常生气。

你也完全清醒,也非常生气。

接下来的安抚,不是出于自动反应,而是出于义务,不得不做的事。

安抚一个啼哭、生气的宝宝,要比安抚一个半睡半醒的宝宝多花一倍力气,但宝宝最后还是乖乖躺在婴儿床上。

现在轮到清醒、生气的你睡不着了。

还有,由于妈妈和宝宝离得远,两个人的睡眠周期很难达到一致。

如果宝宝在进入浅眠时醒来,妈妈却还在深眠,结果就是不和谐的夜间醒来。

从深眠中被吵醒,去照顾肚子饿的宝宝,使得夜间育儿变成一项苦差事,也导致父母睡眠不足。

哺乳妈妈比喂奶瓶的妈妈更容易与宝宝的睡眠周期达成同步。

她们常常在宝宝想吃奶前醒来。

由于妈妈就在身边,而且能预期宝宝要吃奶的时间,所以可以在宝宝(妈妈经常也是)完全醒来前,就 让宝宝喝完奶,进入深眠阶段。

有些白天喂母乳不太顺利的妈妈说,当她们晚上跟宝宝一起睡,白天也跟宝宝一起午睡并喂奶时,这件事会变得比较顺利。

我们相信,当妈妈放松或睡觉时,宝宝能感觉到妈妈比较放松,妈妈的泌乳激素也会工作得更好。 有时候妈妈抱怨说,宝宝只有跟妈妈一起躺着时才肯吃奶。

我们会鼓励这些妈妈认真倾听宝宝想传达的信息。

宝宝仿佛知道,如果能让妈妈躺下,乳汁会流得比较流畅,"餐厅的气氛"也比较有助于消化。 现代人的生活方式更适合采用这种方式。

越来越多的妈妈白天必须与宝宝分开;晚上一起睡,是宝宝与妈妈团圆的最佳机会。

这种方式,让宝宝和妈妈可以在晚上弥补白天失去的亲密感。

另一个好处是,妈妈在晚上喂奶,体内会产生具有放松作用的激素,帮助妈妈忘记一天的辛劳,晚上 睡得更好。

此外,这种方式也能帮助那些照顾孩子母性出现得较迟的父母(尤其是母亲),原因在于:有些妈妈的母性激素来得较慢。

增加母性激素的条件有三个:睡眠、接触宝宝,以及喂母乳。

而当妈妈跟宝宝睡在一起时,这三者都顾到了。

事实上,这应该是最古老的"疗法"之一。

快乐的儿时亲情回忆,是你给宝宝的最珍贵的礼物。

在孩子的回忆里,他记得自己是如何在妈妈或爸爸的怀里人睡,早晨醒来身边就是亲爱的家人,而不 是独自在"笼子"里醒来,从栅栏缝中往外瞧。

我们永远不会忘记,我们的孩子醒来时是多么快乐。

每次我们看到睡在身边的宝宝,就会看到他脸上满足的表情,仿佛在对我们说:"爸爸妈妈,谢谢你们让我在这里。

"你给宝宝的亲密回忆会持续一辈子。

这个阶段正是你们打好信赖基础的最佳时机。

想想看,如果宝宝孤独一人在半夜醒来,而且不得不提前成为一个懂得自我安抚的人时,那会怎么样 呢?

所谓自我安抚的育儿方式,是以一种只求大人方便的心态,强调以下不同技巧让宝宝学会自我安抚——多半是让宝宝孤独一人,或者设法让宝宝自己想出办法一一而不让宝宝依赖妈妈或爸爸得到安慰。

表面上看来,这种方式实在太方便了,对父母是个大解脱。

但凡是捷径都要小心,尤其是夜间育儿的捷径。

这一种说法忽略了婴儿发展的基本原则:需求在婴儿时期获得满足,便会自然消失;没有获得满足的需求,并不会完全消失,而会在以后以"疏离感"的方式,再度浮现——像挑衅性、愤怒、冷漠、退缩,并有管教问题。

我们在此提供父母一个实用的原则:在第一年,婴儿需要的与想要的通常是一样的。

在没有"专家"的文化中,这种睡眠方式一直被视为从妈妈子宫,到妈妈乳房,再到妈妈床上的自然延伸。

别的方法他们想都没想过。

对世界上大部分的父母来说,让小孩单独睡一间婴儿房是很奇怪的观念。

一项针对全球186个传统社会的研究发现,大部分的文化都让妈妈和宝宝同睡;而且没有一个文化,赞成西方国家那种让宝宝单独睡婴儿房的做法。

这种方法破坏了全球的睡眠传统,而让我们都睡眠不足。

其实,如果我们更深入地去思考,我们就会发现,对睡眠传统的背离,已经使我们大部分的现代 人遭到异化。

被异化了的睡眠,其实是一个窗口,从这个窗口我们可以看见现代人被异化的心灵,孤独压抑如那些 极需要抚慰的孩子。

他们离开那种母性的关心太久了,即便是睡眠,也已经慢慢地被现代人疏离着。

<<睡眠的革命>>

他们就像一个被搁放在笼子里的孩子,他们哭闹或者安静着,而从他们从栏杆里看出来的眼神,你会 发现那种需要:需要被疼惜,需要一个被广大的母性覆盖着的睡眠。

而这一切始终很远,直到那种疏离感一再浮现。

挑衅性、愤怒、冷漠、退缩、压抑、颓废,这是一群走丢的孩子,他们需要回家的呼唤。

<<睡眠的革命>>

编辑推荐

《睡眠的革命》让您更加重视睡眠就是重视健康,善待睡眠就是善待生命,优质的睡眠是最好的 养生方式,科学的睡眠是健康长寿的基石,睡眠是健康的守护神,是生活品质的保障,是每一个人都 能够拥有的幸福天使。

<<睡眠的革命>>

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