

<<睡眠的秘密>>

图书基本信息

书名：<<睡眠的秘密>>

13位ISBN编号：9787515500324

10位ISBN编号：7515500328

出版时间：2012-2

出版时间：金城

作者：廖康强

页数：224

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>

## <<睡眠的秘密>>

### 内容概要

《睡眠的秘密》从睡眠的重要性、睡眠时间、睡眠环境、睡眠习惯等方面阐述睡眠的基本常识以及提高睡眠质量、远离失眠困扰的方法，并针对不同的人群提供了具体实用的指导，以期帮助读者克服睡眠障碍，提高睡眠质量。

## <<睡眠的秘密>>

### 书籍目录

#### 第一章 美好生活从睡眠开始

- 每个人都需要充足的睡眠
- 睡眠是身体健康的保证
- 睡眠有助缓解疲劳
- 睡眠可提高人体免疫力
- 睡眠有利于人体的自我修复
- 睡眠是最好的排毒秘方
- 睡眠时间多长最适宜
- 与时辰相关的睡眠法则
- 睡眠与梦的关系

#### 第二章 打造完美的睡眠环境

- 卧室环境有讲究
- 营造安静的睡眠环境
- 在芳香的世界里安然入眠
- 床的挑选和摆放
- 益于睡眠的枕头
- 床上用品的选择

#### 第三章 吃出你的好睡眠

- 饮食得当有利睡眠
- 助睡眠的20种食物
- 好茶助眠
- 营养粥助眠
- 靓汤助眠
- 家庭常用助眠小食方
- 四气、五味助眠
- 营养物质助眠

#### 第四章 养成良好的睡眠习惯

- 睡前做好准备工作
- 好睡姿决定好睡眠
- 小技巧让你更会睡
- 睡眠误区大扫雷
- 拒绝赖床的坏习惯
- 远离熬夜
- 晨起的宜与忌
- 养成午睡的好习惯
- 周末不要睡懒觉

#### 第五章 一年四季睡眠有道

- 春季睡眠特点
- “春眠”不如“春动”
- 夏季睡眠特点
- 炎炎夏日的睡眠禁忌
- 秋季睡眠特点

.....

#### 第六章 患病后提高睡眠质量有方法

#### 第七章 远离失眠，改善睡眠

<<睡眠的秘密>>

第八章 人到老年有好睡眠

第九章 让忙碌男人拥有好睡眠

第十章 让美丽女人拥有好睡眠

第十一章 让孩子拥有好睡眠

## &lt;&lt;睡眠的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

2.俯卧 首先,由于身体的压迫会阻碍胸廓扩张,俯卧会严重影响人体在睡眠时的正常呼吸机能;其次,对于男性朋友来说,俯卧对生殖系统的危害更大。

经常俯卧会压迫阴囊,刺激阴茎,容易造成频繁遗精。

频繁遗精会导致头晕、背痛、疲乏无力、注意力不集中,严重的还会影响正常工作和生活。

3.侧卧 侧卧是最佳的睡眠姿势,双腿微屈,有利于解除疲劳,也可使全身肌肉得到最大限度的松弛。

尤其是采取右侧卧位时,可帮助胃中食物朝十二指肠方向推动,同时还方便心脏血液回流,减轻心脏负担,避免心脏受压。

另外,有心脏疾患的人,最好多采用右侧卧,以免造成心脏受压而增加发病几率。

胃肠胀满和肝胆系疾病者,也应以右侧位睡眠为宜。

需要注意的是,醉酒的人如果朝天仰睡,呕吐出来的东西有可能堵在气管里以致窒息而亡。

为此,医生提醒,酒还是少喝为好。

如果喝醉了,家里人千万要让醉酒的人侧睡,这样,即使吐了也没有大的危险。

此外,入睡时头脚的朝向应保持较好的位置,好的位置可以帮助改善睡眠质量,使你拥有更优质的睡眠。

想要获得优质的睡眠,人的最佳位置是头北脚南。

地球是一个有南北两极的巨大无比的磁场,其磁力线由北极出来,经地球表面而进入南极。

人体是一个带有磁性和极性的小磁场,随时随地都受到地球磁场的影响,而睡眠的过程中大脑同样会受到磁场的干扰。

磁场可以吸引铁、钴、镍,而人体内都含有这三种元素,尤其是血液中含有大量的铁。

采取头向北脚朝南的入睡方式,顺应了磁力线,使磁力线平稳地穿过人体,最大限度地减少地球磁场对人体的干扰。

而这时,人体内的生物分子也会从杂乱方向的排列改成定向排列,从而使人体内的电流方向即气血运行方向同地球的磁场磁力线方向一致。

.....

<<睡眠的秘密>>

编辑推荐

了解睡眠常识 把握睡眠规律      提高睡眠质量 远离失眠困扰

<<睡眠的秘密>>

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>