

<<5分钟找回舒适睡眠>>

图书基本信息

书名：<<5分钟找回舒适睡眠>>

13位ISBN编号：9787534943577

10位ISBN编号：7534943574

出版时间：2009-10

出版时间：河南科学技术出版社

作者：三桥美穗

页数：175

译者：乐馨

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>

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 前言

我与“睡眠”打交道已有20余年了。

最初，我进入一家生产床上用品的公司工作，4个月之后便接到一项特殊任务——为客户讲解睡眠的相关知识。

其实对于“睡眠”我也是个门外汉，迫不得已只好先自学，然后在笔记本上将所有要讲的内容详细地写出来，不断地练习，最后知道了很多关于睡眠的知识。

我的讲解也起到了一定作用，许多人听后都获得了高质量的睡眠，要知道当时连听说过“快速动眼睡眠”和“非快速动眼睡眠”这些基础词汇的人都寥寥无几。

在此之前，我一直都认为睡觉是一件天经地义的事情，“到了夜里身体累了也就睡了”，从未想过诸如“睡眠是如何发生的”之类的问题。

虽然也有过受到刺激之后失眠的经历，但那些都是短暂的，事情过去之后便又恢复正常睡眠。

自学睡眠知识之后，我才知道：倘若用遮光窗帘挡住早晨的阳光，人就会很难醒来；如果在周末的傍晚睡了一觉，夜里就怎么也睡不着了；就寝时间是由早上起床的时间决定的，等等。

其实有的时候，越简单的东西越容易引起人们的注意。

只要掌握了睡眠的原理，一切便迎刃而解了。

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 内容概要

“睡不着?”“失眠、多梦怎么办?”本书围绕睡前的简易体操展开,介绍快速进入舒适睡眠的实用方法,以及睡眠原理、睡眠障碍等相关内容,让您找到适合自己的睡眠方式,拥有舒适香甜的睡眠质量,每天都活力十足、魅力四射!

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 作者简介

三桥美穗，睡眠治疗师。

曾在一家睡眠用品厂从事商品开发和睡眠治疗师的工作，之后潜心研究睡眠与压力、饮食、色彩、体操、呼吸法、寝具等的关系，提出许多极具可行性的建议，受到广泛好评。

除了演讲、著书以外，她还参与松下电工等大型企业和酒店旅馆的相关睡眠产品的研究。

## &lt;&lt;5分钟找回舒适睡眠&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 在睡眠中获得健康 生命的1/3处于睡眠状态 睡眠随年龄而变化 睡眠是最好的健康法 香甜睡眠能够缓解疲劳 睡觉时翻身的好处 8小时睡眠是必需的吗？

小憩和午休，让大脑和身体焕然一新 街头适合午睡的好去处 健康专栏 睡回笼觉是好是坏？第二章 5分钟，营造舒适的睡眠环境 正确的睡眠姿势 舒适睡眠环境[1]被褥 舒适睡眠环境[2]床 舒适睡眠环境[3]照明 辅助用具[1]睡衣 辅助用具[2]枕头 畏寒的人快速入眠的方法 放松沐浴法——泡温水澡 来自大自然的良方——香熏促眠 提高体温，诱发睡意 让家像酒店一样舒适 倾听自然，放松身心 热毛巾的意外良效 酒能替代安眠药吗？

酷暑对策——三伏天也能安眠 严寒对策——三九天也能安眠 书籍和电影，入眠的好帮手 安然入眠的摇篮——音乐 缓解眼疲劳的小窍门 夜班工作者的入眠方法 健康专栏 睡前5分钟要避免强烈的刺激第三章 睡前体操，还您婴儿般的睡眠 适度运动让您睡得更香[1] 适度运动让您睡得更香[2] 诱发困意的伸展运动 用瑜伽呼吸法对付失眠 穴位刺激疗法 感觉的锻炼——自律训练法 活动筋骨的健身运动 改变走路姿势也能促进睡眠 紧张、舒缓与睡眠 缓解肌肉紧张的指压按摩法[1] 缓解肌肉紧张的指压按摩法[2] 缓解肌肉紧张的指压按摩法[3] 反射疗法的放松效果 健康专栏 睡前应尽量避免使用电脑和手机 第四章 有了睡眠障碍怎么办？了解最基本的睡眠原理 早晨阳光抑制褪黑素分泌 睡眠的4个阶段 睡眠周期与精神状态 浅睡眠与深睡眠 怎样调整体内生物钟 睡眠中身体的变化 各种年龄层的睡眠障碍 梦是大脑发出的信息 睡眠障碍[1]嗜睡症、失眠症 睡眠障碍[2]昼夜节律障碍 安眠药的安全使用方法 用中药改善睡眠——枸杞茶、番红花茶、红枣茶 代谢综合征与失眠 摆脱打鼾的对策 说梦话是生病了吗 倒时差的方法 如何驱赶白天的困意？咨询医生的要点 勿健康专栏 身体为什么不听使唤？第五章 好睡眠来自好习惯 生活方式决定睡眠质量 好习惯从早晨开始 按时起床，神清气爽 改善饮食方式，促进睡眠 睡前饮品：热牛奶、香草茶和水 不可或缺的钙质 长寿的饮食方式 试着做睡眠记录 在闹钟声中愉悦醒来 咖啡因的饮用时机 甜食过量是睡眠的大敌 释放压力，安心入眠 远离油腻、味重、不易消化的食物 低血压者改善睡眠的方法 解决睡眠问题的小窍门

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 章节摘录

插图：第一章 在睡眠中获得健康生命的1/3处于睡眠状态良好的睡眠是健康生活的基础。众所周知，头一天晚上的睡眠时间和睡眠质量，对第二天早晨的食欲与工作的积极性将产生重大的影响。

有调查研究显示，20岁以上的成年人平均每人每天的睡眠时间为7小时22分。

周六、周日略长，分别为7小时47分和8小时14分。

每人每天大约有1/3的时间花在睡觉上，也就是说，人的一生成有1/3的时间是在睡眠中度过的。由此可见睡眠对于人类的重要性。

每个人都有自己的睡眠特点。

同时，随着年龄的增长与当日环境条件的变化，每个人所需要的睡眠也会有所变化。

如果您了解睡眠原理，并且用心追求高质量的睡眠，那么您的生活一定会发生巨大的改变。

倘若对这人生的1/3置之不管，充实美好的生活就只能化为泡影。

世界流行史的时尚女王奥黛丽·赫本曾经说过：“我数十年如一日保持良好的睡眠。

没有什么人和事能够阻止和打扰我的睡眠。

”这位流落凡间的天使留给女性的美丽箴言是：数十年如一日保持良好的睡眠。

而现实是，有20%的人因睡眠不足而烦恼。

我们也可以算一算，自己身边有多少人常常抱怨“睡不好”。

详细说来，“睡不好”又有难以入睡、夜里常常醒来、早晨醒得早、睡得不香等多种表现。

根据失眠状态持续时间的长短可分为：因睡眠环境的变化或咖啡因而导致的“暂时性失眠”，因身体或精神压力两三周都不能睡好的“短期失眠”，如果时间再长一些便发展为“长期失眠”。

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 媒体关注与评论

“我数十年如一日保持良好的睡眠，没有什么人和事能够阻止和打扰我的睡眠。

”——奥黛丽·赫本“我不会把繁琐复杂的工作带到床上，保证睡足8小时，第二天皮肤光光滑滑的，一切没问题。

”——全智贤“我曾一度受到失眠的困扰，当我努力重新获得甜美的睡眠之后的结果是：不仅睡眠回来了，美丽和自信也回来了。

”——苏菲·玛索

## <<5分钟找回舒适睡眠>>

### 编辑推荐

《5分钟找回舒适睡眠》：生命的1/3在睡眠！  
每天约3000例死亡和睡眠质量有关！  
奥黛丽·赫本、金喜善、金智贤等明星给女性倾情推荐的美丽箴言！  
这《5分钟找回舒适睡眠》能让您远离失眠，变得更美丽自信！  
入睡时香沉甜美，醒来时神清气爽！  
让大脑和身体焕然一新的健康睡眠法。  
睡眠治疗师的健康方案8小时睡眠是必需的吗？  
说梦话是生病了吗？  
酒能代替安眠药吗？  
掌握了睡眠的原理，一切便迎刃而解！

<<5分钟找回舒适睡眠>>

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>