

<<舒适快眠的40个方法>>

图书基本信息

书名：<<舒适快眠的40个方法>>

13位ISBN编号：9787534943584

10位ISBN编号：7534943582

出版时间：2010-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：三桥美穗

页数：143

字数：150000

译者：书锦缘

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>

<<舒适快眠的40个方法>>

前言

从前的我，身体很健康，吃得香，睡得好，前半段人生比较顺利快乐，但是后来却遭遇了很多意外，一路走来波澜不断。

25岁我结婚后，因为丈夫要调往英国工作，就随他远赴英伦。

在英国的那段时间里，我帮助丈夫经营刚起步的网络事业，但是，就在事业要上轨道的时候，丈夫又接到了回国的命令。

无奈之下，我独自一人留在英国，继续从事网络事业的工作。

因为聚少离多，我和丈夫的交流越来越少，原来亲密无间的关系逐渐产生了裂痕。

一年后，网络事业终于稳定发展，我回到了日本，但是我们之间的鸿沟日益加深，终于，我们敌不过“七年之痒”，婚姻走到了尽头。

为了能在经济上自立，我找到了一份寝具工厂的工作。

这份工作虽然很有趣，但是工作量非常大，由此我也承受着巨大的压力，非常累。

这时候，我患了口腔溃疡，起初不以为然，但这个小毛病竟然一直没办法治愈，不停地烦扰着我的生活和工作。

听朋友说，口腔炎症治不好不是好现象，我就到大医院进行了详细的检查，结果竟然是“舌癌”！

癌症，不就是不治之症吗？

！

这个消息犹如晴天霹雳，我觉得自己的整个人生全垮了。

那时候的我忧心忡忡，每天都在胡思乱想：“我是不是就要死了……”几乎每天以泪洗面、悲伤度日。

幸好我的癌症只是初期，只要将舌头的一部分切除就可以痊愈，但是以后呢？

我又该怎么办？

结果医生只给了我一句话：“不要累积压力。

”

<<舒适快眠的40个方法>>

内容概要

利用房间和寝具创造安睡氛围；净化心灵的妙方；舒适睡眠让您充满活力；诚实面对自己；尝试改变生活；幸福地入眠。

据专家统计，目前，至少3亿国人有不同程度的睡眠障碍。

压力过大而无法入睡；焦虑不安而夜不成眠；出差在外而睡不安稳；鼾声如雷、夜晚盗汗、嗜睡、“梦魇”……越来越多的都市人饱受各种睡眠问题的困扰。

40个简单易行的方法，帮您消除压力，享受舒适、优质的睡眠乐趣！

日本著名畅快睡眠治疗专家三桥美穗奉献给您——一片可以阅读的安眠药！

<<舒适快眠的40个方法>>

作者简介

三桥美穗，睡眠治疗师。

从心灵和身体、寝具等各角度全方位诠释睡眠的意义；长期活跃在电视、报刊和杂志等媒体中，以丰富的专业知识和实践性强的建议而广受欢迎。

早年曾留学英国。

1996年开始在日本一家睡眠用品厂从事商品开发和睡眠导师的工作。

2001年7月担任“舒适睡

<<舒适快眠的40个方法>>

书籍目录

第1章 利用房间和寝具创造安睡氛围 观察睡眠状况 保持与他人之间的交流互动 享受植物的芳香 舒舒服服泡个澡 勤晒棉被好处多 舒适睡眠从寝具开始 选好睡衣和床单 枕头合适睡无忧 头不能朝北睡吗？

第2章 净化心灵的妙方 聆听让心情愉快的音乐 朗诵诗歌纾解疲劳 让泪水冲走烦恼 将美好的事情写在日记里 赞美别人，愉悦自己 清洗马桶，净化心灵 为什么会出现“梦魇”？

第3章 舒适睡眠让你充满活力 勤做日光浴，失眠远离你 呼吸深，睡眠沉 大步行走带来好睡眠 温热手脚助人眠 放松入睡、轻松醒来 热毛巾敷眼助人眠 从体型可以了解一个人的睡眠习惯？

第4章 诚实面对自己 化解心中的忧虑 接受负面的情绪，坦然入眠 写下不快的感觉 念诵5句话入梦乡 注意月亮变化的规律 良好的睡眠创造美丽的肌肤 如果不睡觉会怎么样？

第5章 尝试改变生活 过几天没有电视的生活 接触大自然 投宿旅馆，享受极度舒适睡眠 养生食品有助舒适睡眠 适度补钙，睡得香 睡前饮用温热身体的饮品 睡前酒有助于睡眠吗？

梦会帮助我们解决问题吗？

第6章 幸福地入眠 荣格心理学中的“共时性”现象 活在当下 克服内心的孩子气 坦诚接受他人的赞赏 对自己的身体心存感激 累积点滴的幸福

<<舒适快眠的40个方法>>

章节摘录

第1章利用房间和寝具创造安睡氛围观察睡眠状况到目前为止，你可曾有过“今天睡得可真沉啊……”的感觉？

可曾有过睡到自然醒，迎接清爽的早晨到来的经历？

就算你睡眠再怎么差，睡醒之后的感觉再怎么不舒服，多少都应该会有几次这样的经历吧。

这样的经历，真的很舒服！

睡眠会反映出白天的生活状态，所以，当你一觉醒来觉得清爽无比时，不妨回顾一下前一天的情况。你或许做了运动、去了美容院、晒了棉被、和朋友愉快地聊天等，这些都是放松心情活动。

做些让心情愉快的事情非常有助于睡眠。

对于这些让心情愉快的事情，要做到心中有数，还要尽量创造让心情愉快的条件，让心情能够舒适自然。

反过来说，如果你感觉没睡好，很难受，睡眠品质不佳，你就要反思一下前一天都做了什么事情？

或许是酒喝太多了、一整天呆在家里无所事事、沉迷电脑玩到三更半夜、晚餐后马上睡觉、吃了太多油腻的食物……这些事情都大大妨碍了舒适的睡眠。

为了自己的身体健康，切记要尽量避免发生以上的情况。

听过我讲座的朋友都知道，我会和大家分享经验，就是每个人都应该拥有个人的“睡眠日记”。

在这本日记里，睡眠的时间、上床的时间、睡眠的满意度、白天的状态、用餐的时间、兴趣或运动等主要的日常活动，都要详细地记录下来，做到一目了然。

结果，很多人有了意想不到的收获。

原本以为自己始终睡不好觉的人，意外地发现自己很快就进入了梦乡，不再为失眠烦恼，心情因而放松下来。

还有的人因此了解自己的睡眠模式或倾向，从而找到应对的方法。

当你满脑子都想着“自己为什么没办法入睡？

”时，保持客观的态度来分析、理清思路，就尤为重要。

为了睡得好，不再失眠，建议大家在日常生活中要关爱自己，留意自己的睡眠。

如果觉得睡眠异常，那就回头看看前一天的行动，反思一下怎么才能睡得香。

只要留心观察自己的睡眠状况，就可以找到舒适睡眠的好方法。

保持与他人之间的交流互动无人居住的房子虽然门窗紧闭，但还是在不知不觉中累积了厚厚的灰尘。

由于空气得不到流通，所以湿气也无法散去，房子本身就会受到损伤。

没错，如果没有人走动，没有空气的流动，房子就无法保持良好的状态。

“流水不腐，户枢不蠹”，流动，才能有活力。

水一旦停止流动，就会开始腐臭。

河川也要有水的流动运送氧气，鱼才能在其中存活。

即使在鱼缸里养鱼，也必须保证空气的流动来输送氧气。

调味料比如酱油，也得偶尔上下倒转使其流动，才不易腐败。

血液更需要良好的流动，血液循环不畅，会导致怕冷或发烧，对身体造成不良的影响。

脑筋也需要转动，当我们想要个好点子时，如果脑袋里塞满了东西，思路受阻，连个回轮的余地都没有，灵感是不会光临的！

金钱也要流动起来，财源才会滚滚而来。

万事万物都要流动，产生循环，活起来，生生不息，这点对我们每个人来说都非常重要。

我喜欢与人交流互动，从不刻意隐瞒自己知道的事情。

凡是自己喜欢的商店、难忘的美食、方便使用的东西、深受感动的书籍、有趣的活动、有幸体验过的事情等，我都想与更多的人分享。

如果是有意义的纪念品，我会买来送给朋友，看到对方欣喜的表情时，我也在分享着那种感动。

让心和心交流起来吧，从内到外。

这种分享的过程，可以让自己打开心扉，接纳新的信息。

<<舒适快眠的40个方法>>

记住，不要独占好消息，要告诉更多的人，让他们也分享你的喜悦。

如果房间空气经常不流通，就会堆积灰尘和湿气，导致细菌和病毒繁殖。

那么，早上起床时，晚上下班回家后，打开家里的所有门窗，让清新的空气流进来吧！

与此同时，你也要打开心扉，将负面的情绪清除出去！

回想一下，今天一整天经历了哪些美好的事情？

在寒冷的夜晚，最好做个舒适的香氛沐浴，按摩放松一下，促进血液循环，让身体轻松顺畅，进入香甜的睡眠中。

关爱自己，保持人与人之间的交流互动，让房间里的空气充分流通。

生活的各个方面都得到了充分循环，那么，你肯定能拥有舒适的睡眠。

享受植物的芳香利用不同的味道来改变自己的心情，你是否尝试过？

薄荷的香味使人神清气爽；玫瑰的香味使情绪变得高贵华丽；森林的味道使心情沉静安宁。

因为在五种感觉中，嗅觉最能对主掌感情和本能的脑部发挥强有力的作用，所以就算不是有意去促进嗅觉，好闻的香味也会对身心产生正面的影响。

想要享受香味的乐趣，芳香精油是最简便的方法。

只要闻一闻精油的香味，焦虑、情绪低落等精神层面的问题，头痛、肩膀酸痛、怕冷、失眠等身体方面的不适，各种烦恼……都可以得到缓解或消除。

当我工作忙碌，又为了紧张性头痛而苦恼时，朋友建议我试试菩提树精油。

我只是试着闻了闻，就在一瞬间，疼痛就完全消失了，效果真是神奇！

芳香精油的种类非常多，一种精油中其实就含有数十种的香气。

按照作用，精油大致可分为镇定系列（舒缓）和兴奋系列（清新）两种。

建议在睡前使用薰衣草或洋甘菊、佛手柑等舒缓系列的精油，白天可使用迷迭香或薄荷、柠檬等清新系列的精油。

（1）让香气飘满屋吧最简单的方法就是在有热水的杯子里滴入1~2滴精油，香气会充满整个房间。

如果使用专门的精油烛台，加上摇曳多姿的烛光，舒缓的效果会更好。

使用时要注意火源，保证安全。

如果担心酿成意外，也可改用插电式的精油灯。

当精油蒸发完之后，还可以当小夜灯使用。

（2）在枕旁滴上精油将1滴精油滴在卫生纸或棉花上，放在枕边，或者放装干花草的香包也可以。

此外，在洗枕头套或床单时，在最后的漂洗阶段滴2~3滴精油，也可以让寝具散发出香味。

（3）洗澡时享受香味将3~5滴精油滴入浴缸中，充分搅拌。

在浴缸中浸泡时，水温维持在38~40℃，做深呼吸放松自己的身体，精油会让效果倍增。

在做足浴或手浴时，也可以在45℃左右的热水中滴入2~3滴精油。

在睡觉前采用芳香疗法，能够促进全身的血液循环，使你容易入眠。

精油凝结了植物的生命力。

比如玫瑰精油，据说要用30多朵玫瑰花才能萃取一滴玫瑰液。

优质精油里包含着精华，量虽少，却具有非常正面积极的作用，能为我们带来健康和清香。

但是，如果不是优质的精油，效果就会不尽如人意。

即便是同样的精油，如果产地和收获时期不同，所含的香气也会有相当大的差异。

如果要用薰衣草精油，最好选购醋酸茺萜醇（有镇定效果的成分）含量在30%以上的“真正薰衣草”

（*Lavendula officinalis*），因为有些薰衣草精油的醋酸茺萜醇含量很低，对睡眠没有任何帮助。

此外，每个人对香味喜好都不相同。

薰衣草虽然有诱导睡眠的作用，但有的人偏偏不喜欢那种香味，用了反而效果不好，或适得其反。

在用精油时必须小心，要避免原液直接接触皮肤，怀孕期间要注意谨慎使用。

听听精油专卖店销售人员的建议，为自己选购几款闻起来感觉舒服的精油。

舒舒服服泡个澡大家都知道，沐浴是有助于舒适睡眠的放松方法。

舒舒服服地泡个温水澡，就会在不知不觉中消除肌肉的酸痛疲劳、舒缓精神上的紧张、刺激主导睡眠的副交感神经。

<<舒适快眠的40个方法>>

沐浴，是从活动转换到休息的最佳方法。

泡进浴缸时，身体的毛孔舒张开来，我们会很自然地呼出一口长气，这种感觉非常舒服，可以让我们得到放松。

当然，泡入浴缸中，你不会再皱着眉头，心情紧张。

没想到吧，简单的沐浴竟然如此神奇！

心情放松、身体舒缓之后，我们就会拥有舒适香甜的睡眠了。

淋浴虽然可以洗去污垢，让身体清爽，但是节奏很快，比较匆忙，这样的“速战速决清洗法”并不能完全消除紧张感，如果有时间，睡觉之前最好还是来一次泡澡吧。

泡澡的水温以38~40 为宜，花20分钟，不需要太久，慢慢地享受泡澡的乐趣吧！

允许范围内的温差为2 左右，如果有水温计就非常方便。

可根据自己的身体状况和季节，调整水温到舒适为止。

泡澡20分钟比较合适，但只是坐在浴缸中单纯泡澡，就未免太无聊了，同时给自己找点乐趣吧。

对于我来说，我会一边听防水收音机，一边闭上眼睛刷牙。

因为一闭上眼睛，其他的感觉就会变得敏锐而清晰，意识可以集中在牙刷和牙齿的接触面上，牙齿就可以刷得非常干净。

一开始，我觉得泡澡时刷牙好像有点奇怪，而现在呢，已经成为每天的习惯了。

想要享受泡澡的乐趣，需要香味来助兴，效果非常好。

如果将精油直接滴进浴缸，精油只会浮在温水的表面上，难以渗透到水中。

这时可以先撒进一把天然沐浴盐，再加入3~4滴精油，充分搅拌混合，芳香精油的效果就可以深入到整池水中。

浴盐也具有促进血液循环的效果，这样的组合让你不会因为泡澡而感染风寒。

<<舒适快眠的40个方法>>

编辑推荐

《舒适快眠的40个方法》：打造压力社会下的优质睡眠，轻松解决入睡困难、失眠、嗜睡、“梦魇”等睡眠问题！

日本著名畅快睡眠治疗专家，三桥美穗倾情奉献！

一片可以阅读的安眠药！

国内3亿睡眠障碍患者的首选！

好睡眠是最佳“滋补品”。

汇集荣格心理学、音乐疗法和呼吸法等40个舒适快眠的疗法！

风靡日本的第一睡眠枕边书

<<舒适快眠的40个方法>>

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>