

<<好享睡觉>>

图书基本信息

书名：<<好享睡觉>>

13位ISBN编号：9787539937298

10位ISBN编号：7539937297

出版时间：1970-1

出版时间：江苏文艺出版社

作者：项星

页数：283

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>

<<好享睡觉>>

内容概要

健康是睡出来的，任何年龄的女人都比男人更容易失眠，睡眠不足会严重伤害你的健康。全世界超过一半以上的人都曾经有过失眠的困扰，睡不着是病，睡不醒也是病。我国有40%的人有睡眠障碍，每位失眠症患者都应该做的三件事，国际精神卫生组织将每年的3月21日定为“世界睡眠日”，打鼾不是睡得香，人的一生三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡觉的诀窍：子午觉。

<<好享睡觉>>

书籍目录

- 第1章 亚健康：一个全民欠睡的时代1.不眠的现代生活方式2.倒班制，怎样才能得到更好的睡眠3.狼狽为奸的失眠与亚健康4.失眠为何喜欢为难女人5.什么导致了中年男人们睡眠不足6.老人的夜晚特别漫长？
- 7.孩子也会睡不好8.旅途失眠，如何应对9.总是睡不够的背后是什么10.走出安眠药的困惑11.别做一只“睡眠骆驼”12.慢性失眠是多种疾病之源
- 第2章 治病必求于本：改善失眠，你的病情也许不会那么糟糕1.每一位失眠症患者都应该做的三件事2.胃肠道疾病是睡眠的杀手3.失眠不走，血压怎降？
- 4.失眠与糖尿病是一丘之貉5.失眠与心脏病，一根藤上的两个苦果6.阴虚导致你夜夜不能安睡7.学会修复心灵的伤口8.失眠，与神经衰弱同行9.频繁盗汗，是生病吗？
- 7.更年期失眠的烦恼
- 第3章 关于睡眠的金科玉律：先睡心后睡眼1.睡眠强迫症离你有多远2.莫让失眠成为失眠症3.健康睡眠，援助体内的免疫大军4.抵抗衰老，睡眠背后的秘密5.侧卧，仰卧，哪种方式更健康？
- 6.先睡心再睡眼7.为什么夜里老是被噩梦纠缠8.别把打鼾当成了“睡得香，身体棒”的标志9.做梦是睡眠不佳，还是睡得好？
- 10.你能发现自己隐藏的紧张吗？
- 11.你的神经有多强韧12.对于黑暗的恐惧，也许来源于你的童年
- 第4章 顺时而眠：学习古人的安睡之道1.我们的精气神2.睡眠里的养生智慧3.睡眠中的“内功”4.饮食和进补不当，也会让你彻夜难安5.睡好养生“子午觉”，为健康储蓄活力6.亥子丑寅，这几个时辰你睡了吗？
- 7.古人眼中的晚睡晚起8.睡眠超过八小时的健康风险9.春眠不觉晓11.夏日炎炎好睡眠11.秋分话睡眠12.冬季恋床不可取
- 第5章 吃得好，睡得香：饮食调养，事半功倍1.失眠其实是个纸老虎2.哪些食物能助眠3.水果的奥妙4.睡前喝一杯“安眠饮料”，美美睡一觉5.睡好觉的节食攻略6.失眠应该怎么养7.食物过敏导致失眠8.你身边的“安眠药”
- 第6章 了解自己的卧室：睡觉也要讲科学1.向豌豆公主学习2.身体健康的革命，从裸睡开始3.卧室风水，你信不信4.不一样的枕头，不一样的睡眠5.光亮还是黑暗？
- 6.夏日凉席的迷思8.床上那些事儿9.关于空调的利与弊10.让你越夜越精神的不良睡前习惯
- 第7章 自然界里的力量：一直在你身边1.花朵的秘密2.家有夜哭郎3.谁绑架了你的睡眠4.芳香馥郁，甜美梦境5.绿茶和咖啡背后的秘密6.有助睡眠的维生素和矿物质7.自制药枕治失眠8.美人是睡出来的
- 第8章 你也可以做自己的医生：不用药物的失眠调整方案1.如果你怀孕了：辗转反侧为哪般？
- 2.用音乐拯救你的睡眠3.你所想不到的按摩功效4.主宰自己的睡眠：睡眠日记5.时尚睡眠养生法——分段睡眠6.速治失眠，“足”有成效7.简单易行的自我催眠法8.“非主流”的辅助治疗方法

<<好享睡觉>>

章节摘录

现在我们处在一个全面欠睡的时代，现代人的睡眠透支已成为目前最流行的都市病。据统计，每天晚上都几乎有百分之四十的都市人难以安然入眠，在大都市的生活里，没完没了的加班、应酬，酒吧里迷离的霓虹灯火……在这样的生活节奏下，几乎有一半以上的企业员工都患失眠症。其中有些人是入睡困难，有些人则是无法睡熟，常在夜间惊醒，另外有些人是没睡足就醒来，结果都感觉到第二天自己疲惫不堪。然而到了第二日，这样的情形也许还会继续，在工作和娱乐的热情日趋高涨的同时，人们睡眠的时间越来越少。

生活中很多事我们都认为是本该如此，而不去考虑为什么如此。

如吃饭，如睡觉。

我们饥饿的时候吃饭，困乏的时候睡觉。

睡眠与食物和水一样，对我们的精神健康和身体健康至关重要。

我们也许应该花一点时间来关注一下，为什么我们越来越累，越来越疲倦，甚至变得对异性都失去了兴趣。

也许，就是这平常得不能再平常的事，在我们不经意间，健康就出了问题。

很多人认为这样的生活方式很时髦：凌晨一点多在KTV门口和朋友们挥手道别，在通宵营业的快餐店打包夜宵后回到家，三点多还在网上查看股市，回复邮件，凌晨四点多享用一杯麦片，打两个小时瞌睡，然后梳洗出门，在去公司的路上急匆匆地买牛奶加三明治当早点，在地铁或出租车上打着呵欠闭目养神，进公司第一件事，就是冲一杯浓浓的黑咖啡提神。

其实这是一种几乎完全不健康的生活方式，尤其是对于睡眠的影响。

英国大戏剧家莎士比亚曾将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”，美国医学教授威廉·德门特也说：“睡眠是抵御疾病的第一道防线。

”如果睡眠不足，会出现烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等症状。

但是这些过着“时尚”生活的年轻人们，可能即使到了周末，仍然在熬夜玩自己喜欢的电脑游戏，或者应付那些精力充沛却又恰好在家打闹着的孩子。

长期处在这样的生活方式下，人们经常感到身体疲倦或者慢性疲倦是极其常见的，很多人已经习惯一边揉着额头，一边对医生抱怨：“我感到头疼，总是觉得很疲倦，即使是早上刚从床上爬起来的时候

。”这种“时尚”的生活方式或许是要付出可怕的代价：陷入情绪失控，甚至是抑郁症的黑暗之中。

<<好享睡觉>>

编辑推荐

失眠是多种疾病之源，先睡心后睡眼，打针吃药不如睡个好觉，养生之诀，当以睡眠居先，睡眠的“金科玉律”：失眠其实是个纸老虎。

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>