第一图书网, tushu007.com

<<7小时最养生>>

图书基本信息

书名：<<7小时最养生>>

13位ISBN编号：9787542745460

10位ISBN编号：7542745468

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：刘慧滢

页数：246

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

第一图书网, tushu007.com

前言

从网上看到这样一篇博文：“工作第一年，习惯于11：30睡觉；工作第二年，习惯于12：30休息；工作第三年，已经习惯于1点以后上床……，面对生活的压力，我们该拥有怎么样的心态。”　这句话道出了很大一部分人的心声。

漫漫长夜，反反复复辗转难眠，心里无限渴望儿时那种无忧无虑、一觉到天明的快乐时光。

时光荏苒，岁月带走了一部分“日出而作，日落而息”的生活氛围，纷沓而至的是巨大的工作压力、超快的生活节奏、剧增的紧张和焦虑情绪。

毫无疑问，“24小时都市”造就了一批又一批失眠大军。

然而有的时候，失去的总是最值得怀念的。

因此，我们会选择在周末拼命补觉，争取能睡多久睡多久，这种盲目弥补的窘况，造就了都市人在周末集体休眠这一另类风景。

在这个流行养生的年代，很多人宁愿花费价格不菲的所谓养生保健品来保养身体，却单单忽视了纯天然的养生之本——优质睡眠。

事实上，以上的这些生活写照，便是人们对睡眠认识的一些错误观念。

好在问题本身不是问题，真正的问题是如何面对问题和解决问题。

然而，最好的不一定是广为人知的。

有没有人曾经设想：只睡6.5～7.5个小时却比睡8～9个小时或更久还更精力充沛、精神焕发呢？

不要把“8小时充足睡眠”挂在嘴边，因为众多的睡眠学家通过研究显示：睡眠时间因人而异，8小时并不适合每个人。

对于大多数成年人来说，最佳的睡眠时间是7～8小时，7小时才是最好的养生时间。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在你苦于对空上理念还很陌生，或是无所适从之时，看看《7小时最养生》吧，《7小时最养生》传递了一些使生活质量更高的睡眠信息：颠覆8小时睡眠理沦，倡导7小时优质睡眠，均衡或缩短睡眠时间，增益高效睡眠质量，保养身体，重视每天与你朝夕相处，的睡眠上吧！
期待你读完《7小时最养生》，能神，清气爽而又激情四射地迎接每一个冉冉，升起的太阳……现代都市人缺乏以退为进的智慧，要知道一个连身体健康都难以保证的人是很难保持生活品质的。
其实。
生活品质来源于健康而和谐的生活细节。
品质生活从健康的睡眠开始。
在这个时时处处强调以人为本的今天，睡眠承载着每个人的幸福生活，它的舒适可以创造一个温馨浪漫的家，会让您的生活更美好。
作为普通人，我们几乎从小都被教育过，要“睡足8个小时”。
尽管这样的教育并不一定适合每个人，仍然还是会有一些人感觉睡得比别人好。
这是为什么呢？
难道说上述理论有误？
当然不是。
真实情况是因为那些看上去并未完成最后一个睡眠周期，但是仍然感觉休息很充分的人，实际睡眠时间大都接近7个半小时，或者9个小时。
要想提高睡眠质量，改善我们的深睡眠很有必要。
而睡眠质量的关键就在于深睡眠，可以说深睡眠时间只要睡2～3个小时就足够了。

<<7小时最养生>>

书籍目录

总论序睡眠革命：颠覆8小时睡眠论　“三八制”在变异　睡足8小时的误区　睡眠是一种态度　睡眠质量不看统计数字　生物钟要“生物”！
　开辟全新睡眠文化睡眠7小时，黄金养生时　身体里奇妙的睡眠时期　每天该睡多久，6小时？8小时7　睡得怎么样，深睡眠说了算　你的睡眠够专业吗？
　排毒养生要睡眠时间对位　睡眠7小时，长寿养生时睡不好觉，是时候补补了！
　睡眠不足——现代人的通病　夜不成眠，怎么办？
　中小学生沦为特“困”生　大学生睡眠质量差　年轻加班族：7小时睡眠不奢侈　当生物钟遇到了“轮班　出差人群的睡眠策略　当心你的“睡眠型将军肚　四个女人，三个睡不好　关注老年人睡眠障碍睡太多，为睡眠时间“减肥”　你比想像中睡得还要多　当心睡出来的现代病　嗜睡症其实是另一种“失眠”　缘何老是睡不醒　让自己神清气爽地醒来　“垃圾睡眠”容易致癌　“周末恶补(觉)”不利于健康重拾生命节律，防范睡眠误区　失眠和失眠症，不是一码事　四季养生，起居要应天之序　“安眠药”的药是药非　睡前，要适度喝水助眠！
　做梦不一定代表没睡好　打鼾是一种病，不代表睡得香　年轻人，午睡并不是恶习　饮酒助眠危害多提高睡商，营造舒眠氛围　睡商这个词的背后　简化睡眠环境　卧室环境：色系、噪音　睡眠的头等大事——枕头　关注亲密接触物：卧具、睡衣　舒眠三宝：光线、温度、湿度　当心你的心理性失眠　把握容易入眠的时间提高睡眠质量，睡好关键7小时　寐者，神返合，息归根　优质睡眠所需的营养素　帮助睡眠的饮食疗法　花草茶和芳香疗法　运动·体温·助眠　舒眠音乐，让你安详沉睡　睡前体操，舒眠功效高　自我按摩防失眠，流行也经典　完美性爱，伴你幸福入眠　冥想，帮你轻松进入梦乡附录　睡眠自我诊断表　匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)　睡商自测　阿森斯失眠量表　90项症状自评量表

章节摘录

有人说，这是个失眠的年代。
对于失眠的痛苦和睡眠的幸福，我想很多人都有话要说。
于是，有人歌唱“ 辗转一整夜醒在梦与梦之间，……星光暗了，黎明将露脸，黑夜白天无情地在上演。
”　　接着有人宣称：全世界失眠。
因此，失目民已经成为一种都市文化，不按时作息成了都市人的一种摩登生活习惯。
然而，大部分人都在继续着原有的生活方式：年轻时在拿命挣钱，年老时在拿钱买命。
但是，我不得不说这不是健康的生活方式。
我们知道，衡量健康有四个标准，也就是所谓的“ 四快 ”标准：吃得快，便得快，睡得快和说话快（思维敏捷）。
其中睡眠状况的好坏已成为衡量一个人是否健康的重要标准之一。
睡眠是大自然赐予我们的最好的保健礼物。
睡眠是一门艺术，任谁也无法阻挡我们追求艺术的脚步。
然而我们很多人却忽视了这门艺术，不是夜夜失眠睡不着，就是天天犯困睡不醒，从而走进了睡眠不足与睡眠过度的极端，身体也因此出现了一系列不健康的端倪。
有鉴于此，笔者编写了《7小时最养生》这本书中针对当代人对睡眠的困惑：“ 究竟要睡多久？
该怎么睡？
保证睡眠质量有什么诀窍？
如何缩短睡目民时间获得健康？
”　　而不管男性女性，以7小时的睡眠时间为界，结果显示睡的时间越长或越短，死亡率都越高。
长期以来被人们认可的“ 8小时睡眠 ”与7小时相比，男性死亡率高出11%，女性死亡率高23%，这就意味着睡眠多于7小时的妇女死亡率较男性高。
多睡少睡，都会生病大家都知道，睡觉太少人就会生病，很多人却不知道，睡得太多同样不好。
美国研究人员发现，50岁以上女性每天睡9小时以上中风风险会增加。
如果睡眠过多，不仅消除不了疲劳，还会影响健康和智力。
在睡眠时间中，死亡率最低的睡眠时间约为7小时。
调查已经发现，现在有很多人睡眠时间不够，大约有三分之一的英国成年人每晚仅睡5小时或者更短。
这项研究还指出，平均每晚睡7小时是“ 最健康的 ”睡眠时间，调查发现平均每天睡7小时的成年人的死亡率最低。
如果一个正常人刻意缩减睡眠时间，都会增加罹患糖尿病和肥胖症的风险。
如果男性每晚只睡不到4小时，其死亡率并没有明显上升；而如果女性的平均睡眠小于4小时，她们的寿命则会缩短。
这是因为，黑暗或其他由长时间睡眠引起的未知生理因素，会导致荷尔蒙发生变化，从而影响寿命。
因此，我们应该睡足科学养生所提倡的7小时，因为没有任何证据证明缩短睡眠时间能够延长寿命。
保证良好的睡眠人体内促进睡眠物质分泌较旺盛的时间是晚上10时左右。
……

编辑推荐

《7小时最养生》讲述了睡眠与阳光、空气、水一样，是每个动物都不可或缺的生命需要。
优质睡眠=头脑聪明+身体健康+容颜美丽　　垃圾睡眠=发育迟缓+皮肤衰老+肥胖+“三高”+癌症　　没有良好的睡眠作为前提，即使天天吃灵丹也长寿不了。
要解决现代人的睡眠困扰，要找准根源，对症下药。
不觅仙方觅睡方，睡好方能活得长，颠覆8小时睡眠理论，打造7小时优质睡眠。
睡眠7小时黄金时。
从《7小时最养生》你可以了解到：如何纠正错误的睡眠观念，如何摆脱睡前压力的困扰，如何改善各种睡眠障碍，如何营造良好的睡眠环境，特殊人群如何调适自己的睡眠，如何走出睡眠的误区，如何把握好睡眠的黄金7小时。

第一图书网, tushu007.com

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