

<<拯救你的睡眠>>

图书基本信息

书名：<<拯救你的睡眠>>

13位ISBN编号：9787564400965

10位ISBN编号：756440096X

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：计伟忠

页数：158

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>

<<拯救你的睡眠>>

前言

在人生几十年的光阴中，大约有一分之一的时光是在睡眠中渡过的。尽管在睡眠时，人体的骨骼肌、运动比清醒时要少得多，但同样也存在着呼吸、心率、血压等各项功能指标的变化，尤其是大脑的生理电活动，会发生更复杂的变化。

另外，睡眠还可以使工作一天的大脑和身体得到充分的休息与恢复。

因此可以说，睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、记忆整合和巩固的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

睡眠的质量与人体的健康可谓息息相关。

只有切实了解了睡眠的节律，提高了睡眠的质量，才能保持健康的身心状态。

然而随着社会竞争的日趋激烈，人们的生活节奏不断加快，许多人开始出现了不同程度的睡眠障碍。

有资料报道，美国的失眠人数达到4000万，而睡眠不足导致的工作和生活效率下降、病假以及意外伤害事故等，每年造成的经济损失高达350亿美元以上。

另有资料报道，因睡眠不足引起的疲劳占死亡事故原因的57%。

而睡眠障碍对人们心理、生理的不良影响以及因睡眠障碍导致的疾病。

更是无法用数字统计的。

对于睡眠的幸福和失眠的痛苦，作家张小娴曾经这样概述过：“睡眠跟恋爱相似，是一种温暖而散漫的行为。

睡眠能补充体力，好的恋爱也能补充体力，令人精神饱满。

<<拯救你的睡眠>>

内容概要

科学家发现，睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。根据观察，健康人能忍受饥饿长达三个星期之久，但只要缺觉三个昼夜，就会坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断能力下降，甚至出现一些错觉和幻觉，以致难以维持日常生活和活动。所以，睡眠对每个人来讲，都是不可或缺的生命需要。

然而，快节奏的工作和生活压力，让许多人饱尝睡眠不足、失眠、睡眠障碍等带来的苦恼。

那么摆脱睡眠障碍，找回自然、健康的睡眠，一定是您的渴望。

本书正是基于此目的，从生理、心理、运动、饮食等方面入手，结合现代人的生活特点，提供了简便易行的改善睡眠的方式方法，从而有效地帮助您摆脱诸多睡眠问题带来的烦恼。

<<拯救你的睡眠>>

书籍目录

1 看清生命节奏，认识我们的睡眠 我们为什么要睡眠 我们是怎么睡眠的 睡眠与觉醒 睡眠的质量与效率 睡梦的秘密 睡眠障碍危害多 有关睡眠的误区2 失眠的诸多原因 心理因素 生理原因 精神疾病 身体疾病 药物原因 日常习惯 不良环境3 顺应生物钟，遵循睡眠节奏 生物钟对人体的作用 睡眠是一种生物钟现象 熬夜会扰乱生物钟 生物钟失调导致睡眠障碍 怎样调整生物钟时差 如何调整轮班制中的生物钟 顺应生物钟，生活规律化 用光照疗法治疗生物钟紊乱4 运动找回优质健康的睡眠 运动与睡眠息息相关 运动方式的选择要点 运动时间与强度关乎睡眠质量 选择安全时尚的助眠运动 用传统运动方式改善睡眠 睡功疗法，让觉无忧，让寝无梦 一起来做促眠保健操 睡前健身操让你睡得更好5 用按摩改善睡眠 头面部按摩法 颈部按摩法 足部按摩法6 用瑜伽来拯救睡眠 瑜伽对睡眠的积极影响 睡眠瑜伽调息练习 睡前放松式 促进睡眠的瑜伽体位 冥想改善睡眠7 吃得好，才能睡得香 饮食习惯左右睡眠质量 警惕“夜食综合征” 有助于睡眠的营养素 巧选食物助睡眠 不觅仙方觅睡方，吃好才能睡得香 全日安眠饮食方案8 放松身心，安然入睡 带着轻松的心情上床 失眠的担心太多余 轻松呼吸，促进睡眠 音乐，让心灵亲近自然 先睡心，后睡眠 享受适度的性生活 热水浴促进睡眠

<<拯救你的睡眠>>

章节摘录

1 看清生命节奏，认识我们的睡眠我们为什么要睡眠从我们还是个胎儿时起就有了睡眠。如果按照每人每夜平均睡8小时计算，那么我们活到70岁时，一生花在睡眠上的时间竟达20万小时之多！

人的生命是可贵的，也是有限的，花这么多时间在一项单一的、周而复始的活动上，到底值不值得？相信每个人都会问个为什么。

事实上，睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种需要，就像食物和水一样。

根据观察。

健康的人能忍受饥饿长达3个星期，但只要缺觉3昼夜，人就会坐立不安、情绪波动、记忆力减退、判断能力下降，甚至出现一些幻觉和错觉，以至于难以坚持日常生活。

可见睡眠对我们是何等重要！

我国古代养生家就有“吃得好不如睡得好”的说法，英国大戏剧家莎士比亚将睡觉誉为“生命筵席上的滋补品”。

20世纪90年代，联合国卫生研究组织认定“睡得香”是健康的重要客观标志之一。

今天，“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”，“不寻仙方觅睡方”不只是古人的追求，也已成为现代人梦寐以求的事了。

人不能不睡眠，而且也不能以其他方式取而代之。

即使你能够以你所希望的其他一切方式休息，你仍需要睡眠。

这就是说，任何一种休息都不能替代睡眠。

实际上，睡不好觉已不仅是第二天的精神萎靡不振、食欲不佳、效率降低这么简单，从医学的观点来看，心脑血管疾病、肥胖症、高血压、胃溃疡以及心理精神疾病等困扰我们生命健康的许多疾病，致病原因有相当一部分是来自于睡眠不好或睡眠不科学。

人类需要睡眠，睡眠是机体的一种十分重要的生理活动方式。

只要我们要生存、生活，就不能忽略睡眠。

<<拯救你的睡眠>>

编辑推荐

《拯救你的睡眠》从生理、心理、运动、饮食等方面入手，结合现代人的生活特点，提供了简便易行的改善睡眠的方式方法，从而有效地帮助广大读者摆脱睡眠问题带来的诸多烦恼。

让每个被失眠折磨的人在阅读《拯救你的睡眠》后，都能有所收获，拥有科学健康的睡眠，提高生活质量。

为了能让更多的人了解到睡眠对我们健康的重要性。

建立全面健康的睡眠习惯，编者特意编写了《拯救你的睡眠》，奉献给广大读者。

<<拯救你的睡眠>>

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>