

<<养生之道话睡眠>>

图书基本信息

书名：<<养生之道话睡眠>>

13位ISBN编号：9787802038684

10位ISBN编号：7802038685

出版时间：2010-1

出版时间：胡善林 中国妇女出版社 (2010-01出版)

作者：胡善林

页数：256

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>

## <<养生之道话睡眠>>

### 前言

吃、喝、拉、撒、睡是人体的基本生理需求，但是你知道吗？

睡眠比吃喝还重要。

通过睡眠，可以消除疲劳、积蓄精力、修复损伤，可以使疲惫不堪的身体顿时精力充沛，神清气爽。

在人的一生中，约1/3的时间是在睡眠中度过的，它是生命不可缺少的补给站。

从某种意义上说，睡眠的质量决定着生活的质量。

睡眠的作用主要有以下几方面：1.恢复体力——在睡眠期间，胃肠道及其有关脏器，继续合成并制造人体的能量物质以养精蓄锐。

同时由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

2.补充脑力——在睡眠状态下，大脑耗氧量大大减少，有利于脑细胞修复和能量的贮存。

因此，睡眠有保护大脑、提高脑力、加强记忆、调节大脑的功能。

睡眠充足者，精力充沛、思维敏捷、办事效率高。

## <<养生之道话睡眠>>

### 内容概要

本书围绕睡眠在人体中的重要作用这个理论，从男性、女性和老年人三大方面，全面通俗地介绍了睡眠在人的不同性别、不同的年龄阶段对人体产生不同的影响，如睡眠与女性的美丽，睡眠与各种老年疾病，睡眠怎样利于治病，如何依照生物钟运转规律睡眠等。

书中系统阐述了睡眠对人体的益处，详细分析了失眠的危害、原因、心态、类型、调治并重点论述了克服不良睡眠习惯的妙招，提出了睡眠健康的多方面建议，使读者真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。

<<养生之道话睡眠>>

书籍目录

第一章 睡眠：生命的重要“事业” 一、睡眠，健康的选择 二、充足的睡眠，我们每天的活力之源 三、良好的睡眠，理想的“减压器” 四、健康的睡眠=提高免疫力 五、要想皮肤好，睡眠不能少 六、优质的睡眠，人体器官最佳排毒秘方 1. 21：00~23：00人体淋巴（免疫系统）排毒 2. 23：00~凌晨3：00肾、肝排毒 3. 凌晨3：00~5：00胆、肺排毒 4. 夜晚至凌晨4：00骨髓造血 5. 凌晨5：00—7：00大肠排毒 6. 早上7：00~9：00小肠大量吸收营养 七、养生，从睡眠开始 1. 睡前调理法 2. 入睡方法 （1）姿势 （2）环境 （3）时间 （4）方位 （5）衣被卧具 3. 醒后保养 八、睡眠是金，拥有睡眠就拥有健康长寿第二章 失眠：失眠不可怕，我们有办法 一、与你纠缠不清的睡眠障碍因素 1. 环境原因 （1）光线 （2）温度和湿度 （3）噪声 2. 生理原因 （1）时差 （2）轮班 3. 心理因素 （1）孤独 （2）抑郁 （3）躁狂症 4. 精神疾病 （1）神经衰弱 .....第三章 睡疗：几种常见疾病的失眠调治第四章 睡方：不觅仙方觅睡方第五章 睡眠：男人精力充沛的原始推动力第六章 睡眠：女人的天然滋补品第七章 睡眠：老年人延年益寿的重要保证附录主要参考文献

## <<养生之道话睡眠>>

### 章节摘录

现代社会竞争压力大，工作紧张，人在沉重负荷下常常会觉得精神紧张疲惫，长久持续下去会影响人体内各系统的有效运行，如果不及时调整就会慢慢出现一些病变。

时下兴起的一些瑜伽术、睡眠减压法等就是为了减压，帮助人体恢复健康舒适状态。

特别是睡眠减压法，由于其操作简易、方便可行，受到人们的青睐。

在劳累之余适时地睡上一觉就可以换取好心情和好精神，是我们大多数人的感受。

压力一般表现包括沮丧、失眠、紧张、忧虑、工作失误、注意力不集中、冷漠以及其他诸如此类的现象。

如果一些不必要的压力没有得到适当的控制，我们的健康以及思维方式都将会受到损害，因此，如何缓解压力是一件相当重要的事情。

每天我们感到疲惫时，那是身体中释放的压力激素，如肾上腺的皮质醇等，使我们血压升高和心率加快，造成身体感到更加疲劳。

但在它们发作之前，我们是可以预防的，只要多睡觉即可。

研究证明，充足的休息能使身体内分泌减少37%。

身体需要以休息来修补伤害，大约50%的人有这样的体会，晚上良好的睡眠可以使人次日感到平静而精力充沛。

良好的睡眠是绝好的调适压力的良药，它可以恢复体能，恢复精神，消除疲劳，消除感情冲突。

如果我们面临心理压力，要设法忘记压力源，驱逐压力，睡眠便是大多数人能自然而然地应用的良方。

在睡眠状态中，身体处于静态，心跳缓慢，血压偏低，呼吸平稳。

这时，交感神经受到抑制，而副交感神经开始发挥作用，身体细胞组织和器官处于自我修复、恢复之中。

睡眠期间是人体功能的最重要的休养和恢复阶段。

## <<养生之道话睡眠>>

### 编辑推荐

《养生之道话睡眠》：优质的睡眠是最好的养生方式，科学的睡眠是健康长寿的基石。

关注睡眠健康、提高睡眠质量。

睡出健康，睡掉疾病，睡眠是最好的药。

睡眠——生命的重要“事业”；失眠——失眠不可怕，我们有办法；睡疗——几种常见疾病的失眠调治；睡方——不觅仙方觅睡方。

<<养生之道话睡眠>>

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>