

<<睡出你的好身体>>

图书基本信息

书名：<<睡出你的好身体>>

13位ISBN编号：9787802500235

10位ISBN编号：7802500230

出版时间：2008-6

出版时间：中国言实出版社

作者：许博

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>

## <<睡出你的好身体>>

### 内容概要

丘吉尔曾经说过：“睡眠是人生第一道美餐。

”的确，人的一生当中，至少有1/3的时间都是在睡眠中度过的。

睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是健康三大法宝。

本书针对不同的人群，理论与实际结合，从日常生活入手，介绍了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法，让读者掌握恢复疲劳、彻底走出“亚健康”的良方。

让我们从今天开始，睡出健康、睡出快乐、睡出活力！

## <<睡出你的好身体>>

### 书籍目录

第一章 睡眠中的养生之道 1. 科学认识睡眠 2. 食补不如睡补 3. 睡得好, 免疫强 4. 睡眠有助于实现人体器官的排毒 5. 分段时间睡眠更利于恢复精力

第二章 影响睡眠质量的因素 1. 影响睡眠的常见因素 2. 生理性失眠是如何造成的 3. 心理、精神因素影响睡眠 4. 睡眠的姿势和方位不可小视 5. 床——影响睡眠的重要因素 6. 枕头——睡眠必备用具 7. 睡眠是标, 睡心是本

第三章 睡眠不足引起的各种疾病 1. 睡眠不足易导致抵抗力下降 2. 睡眠不足会导致糖尿病 3. 睡眠不足会增加患胃溃疡的机会 4. 睡眠不足易引发高血压 5. 睡眠不足会导致癌症 6. 睡眠不足导致记忆力下降 7. 睡眠不足导致肥胖 8. 失眠忧虑症 9. 严重睡眠不足会引起神经衰弱 10. 严重睡眠不足会引起“过劳病” 11. 睡眠与心血管疾病的关系

第四章 提高睡眠质量的方法 1. 针对失眠根源对症施治 2. 失眠的药物疗法 3. 失眠的饮食治疗 4. 营养促进睡眠 5. 有助于睡眠的几种食物 6. 心理放松疗法 7. 运动治疗失眠 8. 花卉治疗失眠 9. 改掉坏习惯, 赢得好睡眠 10. 给睡眠营造好环境

第五章 男人与睡眠 1. 影响男人睡眠的几大因素 2. 男人一定要重视睡眠 3. 男人睡眠注意事项 4. 男人的睡眠误区 5. 睡眠缺乏使“性趣”下降 6. 啤酒肚是睡出来的 7. 男人睡眠不足可引起不育 8. 睡眠不足影响工作与事业 9. 打鼾对睡眠的影响

第六章 女人与睡眠 1. 美人, 天生爱睡觉 2. 睡好觉让青春多几年 3. 睡眠是女人最好的化妆品 4. 防止睡眠引起的黑眼圈 5. 女人的最佳睡眠时间 6. 女人与睡眠障碍 7. 睡眠中的减肥奥秘 8. 睡眠与产后抑郁症 9. 女性生理与睡眠的关系 10. 瑜伽与女人的睡眠

第七章 老人与睡眠 1. 老人的睡眠与健康 2. 老年人早醒也是失眠 3. 为什么老年人睡眠不好 4. 老年人白天打盹有益健康 5. 老年人睡眠要注意的细节 6. 老年人睡姿要讲究 7. 老年人与睡眠呼吸暂停综合症 8. 老人睡眠的禁忌 9. 老年人贪睡危害多

附件一: 睡眠卫生知识量表 附件二: 阿森斯失眠量表 附件三: 睡眠健康白测

## <<睡出你的好身体>>

### 章节摘录

1. 科学认识睡眠 人人都睡觉，但睡觉的内涵是什么？

怎样才能睡得更好？

不少人回答不上来。

睡眠是生活中的一件大事，睡好觉才会神清气爽并充满活力，否则就会无精打采、食不甘味。

而患有失眠症的人则，常常萎靡不振，苦不堪言。

科学认识睡眠。

才能做睡眠的主人 睡眠的确切定义，随着时代的变迁被赋予了不同的内涵。

最初，法国学者认为：睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。

当人们认识了脑电活动后，认为：睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。

而近些年，研究者们认为：睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。

而最普遍被认可的一个定义为：睡眠是指复发的惰性和不反应状态，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态。

尽管睡眠的定义有所不同，但从以上几种定义来看，睡眠的重要性一览无遗，它不但是每人每天都需要的，更占用了大多数人一生中1/3的时间。

睡眠是恢复精力所必需的休息，有专门的神经。

## <<睡出你的好身体>>

### 编辑推荐

《睡出你的好身体》生命中最重要的是什么？

健康。

健康中最重要的是什么？

睡眠。

然而，在现代社会中忙碌的人们，生活节奏加快、工作压力加大，加班、开夜车等影响睡眠规律的情况日益频繁。

有关数据显示：有45%的车祸、50%的工伤事故与睡眠不足有关；而慢性失眠者发事故的风险率是正常人的4.5倍！

由此看来，由睡眠质量带来的隐患不能再被我们忽视了！

只有改善睡眠，才能拥有健康，才能把握生命！

<<睡出你的好身体>>

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>