第一图书网, tushu007.com

<<舒压好眠63招>>

图书基本信息

书名：<<舒压好眠63招>>

13位ISBN编号：9787811205633

10位ISBN编号：7811205637

出版时间：1970-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：简芝妍

页数：240

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

睡眠是生命不可或缺的基本条件，睡眠质量影响着生活的品质。
脑细胞在消耗大量能量之后，进入慢波睡眠，人体组织才能利用这段时间进行抢修作业。
睡眠的功效在于修补自由基造成的损害，使能量重新积聚，因此可以帮助身体消除疲劳，有利于第二天的学习和工作。
可以说睡眠是我们身体的自卫本领。
古代社会，人们“日出而作，日落而息”，夜幕降临按时睡觉是一件再自然不过的事。
现今社会，由于工作与生活形态的转变，二十四小时营业的行业大增，加上沉重的生活和工作压力，人们普遍以压缩睡眠时间来应付，睡眠严重地被剥夺，这使得睡眠障碍成为临床上极为常见的主诉。
调查统计显示，美国有接近30%的人有过睡眠障碍，其中曾经需要用药者高达17%；台湾地区相关问题的比率也高达15%。
问卷调查结果显示，世界上高达1／2的人口，正为某种睡眠问题所苦。
其实，对于大多数人而言，失眠或睡不好并不是严重的疾病，但却是个恼人的问题，真正病理性的睡眠疾病，只占少部分。
人们往往没有正确的求助渠道，对用药及就医存有疑虑，使得问题渐渐严重起来，从偶发性失眠到夜夜梦魇，都得靠白天的时间来补眠，这不但搅乱工作、社交，更耽误了学习。
近年来，在分子生物学、遗传学与神经影像学等方面的进步，使医学界对于睡眠与清醒的机制，有了更深一层的认识，因而对睡眠卫生教育以及睡眠医学的相关探讨，也有了更进一步深入推广的空间。

第一图书网, tushu007.com

<<舒压好眠63招>>

内容概要

现代社会中人们工作、生活压力大，作息和饮食常常没有规律，压力型失眠成为普遍现象。
长期睡眠不足的人，免疫力会下降，感冒、内分泌失调等疾病都会接踵而来。
　　本书将针对各种常见的睡眠障碍成因，从饮食、生活、泡澡、精油、寝具、环境、按摩、体操、心灵等九个方面，不仅给出了简单实用的方法，让你拥有最完整有效的舒压助眠解决方案，从此赶跑压力，好眠无忧！

第一图书网, tushu007.com

<<舒压好眠63招>>

书籍目录

医师推荐序　舒压好眠健康生活营养师推荐序　释放压力一夜好眠 作者序　消除压力提高睡眠质量 第一篇　消除压力睡好觉的秘诀　第1章　告诉你25个舒压助眠小诀窍　第2章　彻底检查睡眠质量　睡不好的人如何检查睡眠障碍　失眠症状到底有哪些　到底是什么原因影响你的睡眠质量　容易睡不好的人群是哪些　生活小锦囊 为什么会睡不好呢　第3章　睡不好健康亮红灯　为什么良好的睡眠是健康的保证　良好睡眠带给我们哪些好处　睡不好，会给身体造成什么伤害呢　生活小锦囊 睡眠障碍对人体伤害知多少　第4章　教你如何克服睡眠障碍　当你心情焦虑不安时　当你坐飞机外出引起时差时　当你脑力消耗过度时　当你情绪紧张造成压力时　当你在夜间轮班工作时　当你因工作关系需要大量说话时　当你有头痛与偏头痛时　当你平日的压力过大时　生活小锦囊　要怎样消除睡眠障碍第二篇　帮你舒压助眠的饮食方式　第5章　舒压好眠的饮食新主张　如何利用饮食舒压助眠　发现舒缓情绪的3个法宝　血清素/褪黑激素/色氨酸　找出消除压力的8种营养素　维生素C/维生素B/维生素E/钙质/镁质/锌与铜/碳水化合物/叶绿素　认识舒压助眠的22种食物　水果类/蔬菜类/五谷杂粮/中药材类/其他类　多吃8种助眠食品　全麦面包/玉米浓汤/土豆浓汤/南瓜汤/黑芝麻/银耳、莲子、百合/乳制品/坚果食物　健康食品的减压助眠成分　褪黑激素/啤酒花/洋甘菊　8种舒压放松的营养素　生活小锦囊　舒压助眠的36道料理　第6章　舒压助眠的36道料理　稳定心情10道舒眠好汤　芦笋汤/土豆山药汤/莲子瘦肉汤/银耳汤/竹笋萝卜汤/百合芹菜汤/莲藕土豆汤/白萝卜汤/菠菜蘑菇汤/玉米火腿汤　幸福甜蜜10道安眠甜点　荔枝山药汤/黑芝麻粥/银耳羹/莲子牛奶糊/百合蜜/桂圆红枣汤/山药豌豆泥/牛奶杏仁西米露/炬烤红薯/葡萄干蒸枸杞　安神健胃10道助眠粥品　桂圆小红豆粥/安眠杂粮粥/白萝卜粥/薏米糯米粥/莲子芡实粥/胡萝卜土豆粥/黄豆粥/胡萝卜粥/红薯麦米粥/菠菜粥　饮食助眠6种清爽小菜　凉拌菜豆/芹菜炒鸡蛋/白菜萝卜丝/西红柿炒卷心菜/醋拌莲藕/油焖红薯　第7章　抗压催眠的41道饮品　简单易做11种安眠饮品　醋水/洋葱醋茶/芦笋茶饮/热蜂蜜水/热牛奶/葡萄酒/味噌汤/玉米浓汤/花草茶/洋甘菊茶/薄荷茶　风味绝佳10道舒眠果汁　综合蔬果汁/莲雾果汁/芹菜汁/木瓜牛奶汁/苹果优酪乳汁/柳橙胡萝卜汁/胡萝卜汁/菠菜柳橙汁/新鲜莲藕汁/山药甘蔗汁　温和养生　7道酣睡茶　小麦红枣茶/鲜百合红枣茶/红枣葱白茶/莴苣茶/芝麻茶/土豆茶/热苹果茶　微醺醉人　3道催眠酒　洋葱葡萄酒/桂圆酒/橘皮红枣酒　清香淡雅　7种甜睡花草茶　荣莉蜜茶/洋甘菊茶/金针花茶/薰衣茉莉茶/银杏玫瑰茶/薰衣草茶/菩提茶　市面售卖　5种舒压安眠饮料　花草茶/桂圆茶/杏仁茶/热可可/牛奶、豆浆第三篇　放松身心八大秘诀　第8章　生活作息法　作息良好睡眠质量不打折　饮食方式正确，晚上当然睡得好　刺激性饮食会让人睡不好　睡前远离声光刺激，减少脑力工作　规律的作息，睡眠易正常　生活小锦囊　让你睡得更好的饮食习惯　第9章　泡澡SPA法　芳香SPA泡出好梦连连　热水泡澡健康一身轻　利用泡澡材料，让自己放松　精油泡澡/粗盐泡澡/米酒泡澡/温泉泡澡/牛奶泡澡/药草泡澡/竹炭泡澡　6种香氛泡澡　享受自在家庭SPA　天竺葵泡澡/迷迭香泡澡/甜橙泡澡/茉莉泡污/檀香泡澡/罗马春菊泡澡　手足也可以泡一泡　足部泡浴/手部泡浴　身体局部热敷效果好　热毛巾热敷法/暖暖包热敷法/加热袋热敷法　第10章　精油舒压法　伴着精油香氛甜蜜入睡　芳香精油舒缓你的情绪　薰香精油催化你的睡意　天然蔬罘香味的神奇魔力　10种按摩油让你有一场好梦　薰衣草按摩油/玫瑰按摩油/洋甘菊按摩油/橙花按摩油/马郁兰按摩油/葡萄籽按摩油/安息香按摩油/茉莉按摩油/佛手柑按摩油/迷迭香按摩油　第11章　寝具挑选法　用心选购你的助眠温床　如何找到最舒适的梦幻床垫　床怎样摆才好呢　如何挑选舒适寝具帮助睡眠　什么样的枕头会让你睡得舒服　如何挑选一套自己喜欢的睡衣　生活小锦囊　你拥有良好的卧室环境吗　第12章　营造卧室温馨入睡环境　如何改变卧室灯光帮助睡眠　如何给卧室多一点新鲜空气　打造温度和湿度都适宜的卧室环境　让卧室色调营造睡眠气氛　如何运用窗帘阻隔光线与噪音　卧室不能杂乱，否则影响睡眠　消除卧室外杂音的方法　心灵音乐稳定情绪、温柔助眠　生活小锦囊　打造零压力的卧室环境　第13章　轻松按摩法　5分钟按摩舒压助眠超有效　化解肠胃消化不良：腹部按摩法　改善血液循环不顺：拍腋窝按摩法　舒缓脑部紧绷神经：头部按摩法　搓额头钕摩浹/手指梳头法/擦脸按摩法/梳头按摩法/手部按摩法　舒缓过大的压力：耳朵按摩法　耳垂按摩法/全耳按摩法　改善代谢不良：脚部按摩法　脚底按摩法/搓脚按摩法/脚趾按摩法/踩踏石头

第一图书网, tushu007.com

<<舒压好眠63招>>

按摩法　　舒缓下半身疲劳：膝盖按摩法　第14章　运动体操法　10分钟运动消解压力好办法　　适当运动可以让你睡得更好　　做运动健身又助眠，一举两得　　请你跟我做五种舒压助眠体操　身体向下伸展体操/床上脚趾运动体操/仰卧起坐运动体操/脚踝与骨盆运动体操/甩手放松运动体操　生活小锦囊　帮助入睡的运动　第15章　放松心灵法　调整心态轻松愉快生活　　要以正面心态看待周遭事物　　调整自己追求完美的心态　　常做运动，放松紧绷的心灵　　简单有效的压力管理方法　　良好的情绪管理，有效平衡身心　　多接触美的事物，净化心灵　生活小锦囊　压力大扫除

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一篇 消除压力睡好觉的秘诀第1章 告诉你25个舒压助眠小诀窍1软绵绵的床垫可以睡得更好？
这是错误的观念。
人刚开始睡软一点的床垫会很舒服，长久下来对人体却没有益处，反而会导致腰酸背痛使人睡不着。
软硬适中的床垫才能真正帮助睡眠。
2电子产品的电磁波会不会干扰睡眠呢？
许多人睡眠质量不好，往往与屋内存放太多电子产品有关。
电子产品会释放电磁波，电磁波所释放的辐射离子往往会对人体造成伤害。
长久在充满电磁波的房间中入睡，自然会受到干扰，精神也会变得焦虑不安。
尽量将电视机、电冰箱、音箱、电脑等电子产品搬离房间，仅留简单的寝具和家具，这样才不会影响睡眠的质量。
3午觉睡得长，晚上会不会睡不着？
午睡时间超过1小时，容易引起夜间失眠。
人在白天的午睡时间过长，到了夜间会精神亢奋，无法有效入睡。
晚饭后，血液大多停留在胃部以促进消化，容易使大脑昏沉，出现想睡觉的情况。
打个小盹或闭目养神10分钟，能消除疲劳，改善瞌睡连连的现象，也不会影响夜晚的睡眠质量。
4床头开小灯会影响睡眠质量吗？
完全漆黑的环境可以促使大脑认知夜间状态，有效分泌睡眠荷尔蒙，帮助人体慢慢进入睡眠状态。
开灯睡觉时，人体会意识到环境中的光线，产生误以为是白天的认知，体内褪黑激素（一种能促进睡眠的激素）的分泌就会受到抑制，无法产生睡意。
建议入睡时将房间的灯全部关掉，甚至电源的指示灯也要关掉，这样才能有助于身体分泌促进睡意的褪黑激素。

第一图书网, tushu007.com

<<舒压好眠63招>>

编辑推荐

《舒压好眠63招》介绍舒压助眠的饮食新主张，放松身心的八大秘诀，医师、营养师的联手推荐，让你释放压力，一夜好眠。
减压速成攻略，全面改善睡眠舒压料理：助眠减压的简易食谱及饮品一应俱全；睡眠诊断：设计各种测验及自我诊断建议合理；放松身心：精油、按摩、泡澡、音乐妙招皆备；减压秘诀：调整不良作息习惯效果明显；简单速成：柔软体操、舒缓运动立竿见影。

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