

<<睡眠好，身體自然好>>

图书基本信息

书名：<<睡眠好，身體自然好>>

13位ISBN编号：9789862514511

10位ISBN编号：9862514515

出版时间：2011-5

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：大谷憲 著  
黃薇嬪 译

页数：200

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>

## <<睡眠好，身體自然好>>

### 前言

從較為輕微的感冒，到新型流感、過敏，以及日本死亡率最高的癌症等，現代人面臨著各式各樣的疾病。

然而，當你生病時，你會怎麼做？

休息、看醫生、蒙頭大睡……等等，我想答案有很多種。

其中一定也有人認為「只要吃藥就會康復」吧？

誠摯地希望各位務必做到一點。

那就是，請即刻改正「生病就要吃藥」這種簡便的想法。

認為所有疾病都能藥到病除的想法是天大的誤會。

身為藥劑師的我都這麼說了，各位大可相信。

視情況而定，有時的確需要藥物，而藥物也確實能夠有效抑制病症。

但即使抑制了症狀，如果未能剷除疾病發生的根源，只會不斷

## <<睡眠好，身體自然好>>

### 内容概要

人的一生有三分之一的時間都在睡眠中度過，可見睡眠對人類的重要性，本書清楚解釋優質睡眠對人體的幫助，並透過簡單易行的各種方法來實行，無論是忙碌的上班族或是學生族群，抑或是容易為失眠所苦的老年人，都可輕鬆實行藉以改善睡眠品質，達到體溫上升提升免疫力的效果。

提升睡眠品質的方法：

- 1.睡前不要吃太飽。

- 2.慎選好的食材，多吃溫性食材。

- 3.進行讓睡眠暖和的運動、腹式呼吸。

- 4.午睡以一個小時為限。

- 5.睡前避免讓精神亢奮的活動、讓心情處於平靜狀態入睡。

- 6.懷抱著感謝的心情入睡。

- 7.早上十點前，出去曬曬太陽，活化身體裡的血清素。

- 8.睡前讓體溫變暖，盡量不要藉助電力產品，建議睡前泡熱水澡或是喝無咖啡因飲料，如非得使用電器產品，盡量在入睡前提前將電源拔除。

(如電毯、電熱器、烘被機等)

- 9.洗澡使用泡澡方式，淋浴只能讓身體表面變溫暖，但泡澡能讓身體的中心也暖起來。

- 10.睡不著時，可以喝杯熱牛奶助眠。

- 11.在枕頭裡放洋蔥(生洋蔥切片)。

- 12.點香精油幫助入睡。

以嶄新的理念，讓免疫力醫學的概念更上層樓，從嬰兒的體溫與睡眠時間發掘出人體的體溫與睡眠品質對健康的重大影響！

一般人多半對於睡眠不甚在意，認為熬夜也無關緊要，以至於身體的免疫力在不知不覺中流失，導致肥胖、癌症、憂鬱症等疾病的發生。

一般的醫學書多半提倡利用飲食提升免疫力，好的食物確實可以提升人體免疫力，但是，睡眠品質對身體的免疫力也有不容小覷的影響，許多人都有錯誤概念，認為生病吃藥就好，本書作者便是要糾正普羅大眾的錯誤觀念，他提出人體最寶貴的醫藥便是免疫力的概念，透過優質睡眠法來提升免疫力，不僅可以提高新陳代謝，更可以讓自癒力提高，達到病毒不侵、長命保健的最終目標。

## <<睡眠好，身體自然好>>

### 作者簡介

大谷憲 藥劑師、日本睡眠醫學協會理事長、株式會社PMC代表取締役，在日本素有睡眠博士之稱。

其自東北藥科大學藥學部畢業、取得藥劑師執照後，進入外商製藥公司任職，其後強調預防勝於治療的重要性，於1993年投入保健食品的開發與芳療的普及，2002年成立株式會社PMC，成功研發與預防醫學相關的寢具等用品。

現今於大學醫院著手開發醫療器材用毯墊，並於日本全國進行有關藥學的演講。

## <<睡眠好，身體自然好>>

### 编辑推荐

以嶄新的理念，讓免疫力醫學的概念更上層樓，從嬰兒的體溫與睡眠時間發掘出人體的體溫與睡眠品質對健康的重大影響！

一般人多半對於睡眠不甚在意，認為熬夜也無關緊要，以至於身體的免疫力在不知不覺中流失，導致肥胖、癌症、憂鬱症等疾病的發生。

一般的醫學書多半提倡利用飲食提升免疫力，好的食物確實可以提升人體免疫力，但是，睡眠品質對身體的免疫力也有不容小覷的影響，許多人都有錯誤概念，認為生病吃藥就好，本書作者便是要糾正普羅大眾的錯誤觀念，他提出人體最寶貴的醫藥便是免疫力的概念，透過優質睡眠法來提升免疫力，不僅可以提高新陳代謝，更可以讓自癒力提高，達到病毒不侵、長命保健的最終目標。

作者簡介 大谷憲 藥劑師、日本睡眠醫學協會理事長、株式會社PMC代表取締役，在日本素有睡眠博士之稱。

其自東北藥科大學藥學部畢業、取得藥劑師執照後，進入外商製藥公司任職，其後強調預防勝於治療的重要性，於1993年投入保健食品的開發與芳療的普及，2002年成立株式會社PMC，成功研發與預防醫學相關的寢具等用品。

現今於大學醫院著手開發醫療器材用毯墊，並於日本全國進行有關藥學的演講。

<<睡眠好，身體自然好>>

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>