

<<好好睡，健康活到老>>

图书基本信息

书名：<<好好睡，健康活到老>>

13位ISBN编号：9789866247439

10位ISBN编号：9866247430

出版时间：養沛文化館

作者：王自立 著

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>

## <<好好睡，健康活到老>>

### 前言

高品質睡眠提高生活品質很多朋友常常對我說，時間過得真快，什麼都沒幹呢一天就沒了。我說，你們是不是工作的時候老是心不在焉，下班又老覺得累？

他們說：「是啊是啊，你怎麼知道的？」

我想了想，說，大概是你的睡眠效率不高。

這是一個講求效率的時代，浪費時間在這個時代似乎是不能容忍的。

於是時間逐漸成為困擾人們生活的問題。

愈來愈快的生活節奏讓人們不得不感嘆時間的輕易流逝，煩惱時間不夠。

如果把人的一天三等分的話，大概是這樣的：八小時的工作時間，八小時的業餘時間，八小時的睡眠時間。

如果把人的一生三等分的話，那麼人生有三分之一的時間奉獻給了工作，三分之一的時間屬於自己，另外的三分之一時間則被睡眠占據。

由此可見，睡眠其實在我們的一生中占據著非常大的比重。

然而睡覺的時候並不像醒著的時候那麼容易掌控，如果睡眠出現了問題，會導致我們不得不利用其他時間來為它買單。

而如果擁有高品質的睡眠，將會掃除我們的後顧之憂，讓我們以更好的狀態來工作和生活。

可是擁有高品質的睡眠似乎並不是那麼容易的事，很多人晚上難以入睡，早上又難以起床，由於睡不好，往往讓自己處在「亞健康」狀態。

人究竟該睡多少小時？

其實這是見仁見智的問題，一般來說，成年人每天需要八小時的睡眠。

但是拿破崙、愛迪生每天只需要三小時的睡眠，就有充足的精力。

那麼，我們是不是也能像他們那樣從睡眠中賺取時間呢？

為什麼有時候睡很長時間還是感到疲勞？

睡懶覺對身體是好還是壞？

每個人都應該睡午覺嗎？

親愛的朋友們，其實睡眠是很有講究的，高效優質的睡眠能使工作效率和生活品質提高，同時一些睡眠技巧能讓您在不損害健康的前提下節省寶貴的時間。

在此筆者將和您一起分享關於睡眠的知識，比如如何選擇睡前讀物，如何提高睡眠品質，如何從睡眠中賺取時間等，也許能對您有些幫助。

王自立

## <<好好睡，健康活到老>>

### 内容概要

拒絕藥物，緩解焦慮，只要用點心思，善用睡眠時間，你也可以成為睡眠高手。台灣一年吃掉一億顆安眠藥，全台灣有六百萬人口天天因為睡不著而失眠，當睡眠被剝奪時，大腦及身體各部分的自我修復都會受阻。但是長期依賴藥物則讓自己呼吸越來越淺，甚至罹患癌症。而且低品質睡眠，白天就容易疲勞，記憶力也變差，效率低落。本書集結以醫學及科學的角度，教你高效睡眠法，如舒服的睡姿、精確的生物時鐘、緩解睡眠的情緒、提高工作效率的午睡法等。並且以運動、泡澡、冥想、按摩、薰香、音樂、催眠等方法緩解你的焦慮，協助你安心入眠。書末以簡易打造居家睡眠環境的方法及飲食讓你能一夜入眠。去除掉賴床、假寐的習慣，並以「分割睡眠」的方法，保持對大腦的刺激，讓大腦隨時保持活力，激發大腦未開發的潛能，同時也更容易把夢中的靈感帶到生活中來。只要用點心思，你就能善用睡眠時間，是個睡眠高手。

## <<好好睡，健康活到老>>

### 作者简介

王自立男，26歲，醫學專業畢業，本科所學為中醫學（中醫骨傷方向），尤擅針灸、火罐、推拿、接骨。

2008年曾在四川省人民醫院、華西醫院、四川省骨科醫院實習一年，參與過汶川地震抗震救災工作，現某運動隊隊醫，2年工作經驗，主要處理各種運動損傷，如關節脫位、韌帶、肌肉撕裂拉傷等等。對中國傳統醫學瞭解頗深，同時涉獵廣泛，對於提高睡眠品質，緩解失眠，以及分段式睡眠有著較為深刻的理解，自身也是分段式睡眠的實踐者。

曾通過訓練將自己的睡眠分割成多部分，從而節省了大量的時間。

審定者 張家蓓 學歷：中國醫藥大學醫學士 經歷：台北市立和平醫院中醫師台北醫學大學附設醫院傳統醫學科主治醫師台北醫學大學附設醫院傳統醫學科中醫婦科主任台北醫學大學附設醫院傳統醫學科副主任健鈞中醫診所中醫師 現任：康華中醫診所院長台北醫學大學產後護理中心特約醫師 著作：《女生這樣做，吃不胖、曬不黑、人不老：顧好子宮，就是顧好一生健康！

》《更年期，好自在》、《中藥護理學概論》《平性美人：楊千霈的美容調養私房秘方》《四季減重》、《經期減重》《健康媽咪，資優寶寶 - 準媽媽飲食密碼》、《晨星健康小百科系列》

<<好好睡，健康活到老>>

書籍目錄

- 前言 - - 高品質睡眠提高生活品質
- 第一章 睡眠和時間的祕密 1.睡眠品質決定時間的使用效率 2.別讓睡眠偷去你的時間 3.賺取時間的睡眠習慣 4.為何拿破崙一天只睡三小時？ 5.制定個人的睡眠計畫 【專欄】人的一天有二十五個小時
- 第二章 睡眠時間分割術 1.睡眠內部的時間構造 2.分割睡眠的好處 3.分割睡眠的注意事項 4.分割睡眠從現在開始 【專欄】謹防垃圾睡眠
- 第三章 精打細算的高效睡眠法 1.修正睡眠姿勢 2.為自己設置精確的生物時鐘 3.在睡眠的黃金時間就寢 4.緩解影響睡眠的情緒 5.以「間接照明」幫助睡眠 6.提高工作效率的午睡法 7.享受睡眠與性生活 8.考生必備的考前睡眠小竅門 【專欄】睡眠與記憶
- 第四章 找回被消磨的時間 1.陽光活化身體 2.按摩穴道減壓力 3.運動緩解煩惱 4.冥想暢通精神 5.泡澡釋放疲倦 6.薰香安定情緒 7.音樂洗滌心神 8.催眠放鬆身心 【專欄】睡眠與美容保健
- 第五章 打造睡眠環境 1.寢具選擇不簡單 2.兼顧通風與安靜 3.最適合睡眠的室溫 4.在陌生的環境 【專欄】四季睡眠攻略
- 第六章 奪回睡眠時間 主動權的飲食法 1.助眠食物小百科 2.怎麼吃才能睡得好 3.喝出完美睡眠 4.根據季節搭配的中醫食譜 5.拒絕垃圾食品 【專欄】睡前飲酒的利弊

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>