

图书基本信息

书名：<<不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好!>>

13位ISBN编号：9789866248054

10位ISBN编号：9866248054

出版时间：2010-4

出版时间：捷徑文化出版事業有限公司

作者：張熙

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>

## <<不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好!>>

### 前言

前言 健康來自枕頭山 擁有良好睡眠品質的人，大概不會將心思花在留意「睡眠的重要性」這個議題上。

畢竟，對這些人來說，睡眠是一項稀鬆平常、簡單且必要的生理行為。

不過，若是睡眠品質不佳，睡眠出現了問題，導致多夢、易醒、經常性失眠、睡醒身體不舒服、時常睡不夠……等不適症狀出現後，睡眠之於健康所扮演的重要性便會慢慢浮現。

良好的睡眠品質與充足的睡眠，對我們究竟有多重要？

不妨借用清代著名的養生學家 - 李漁的一句話來說明，“養生之訣，當以睡眠居先。

睡能還精，睡能養氣，睡能健脾益胃，睡能堅骨強筋”。

足以見得，睡眠的品質對身心健康的重要性，是不言而喻的。

別懷疑，維持健康的方法就這樣簡單！

只要躺在枕頭上，緩緩地閉上眼睛，沉沉地睡上一覺就可以了！

這可比服用任何營養保健食品，都還來得有效。

然而，方法雖然簡單，卻不見人人都能辦到。

隨著社會競爭日益激烈，人們的生活節奏不斷加快，許多忙碌的現代人，開始出現了不同程度的睡眠障礙。

根據資料顯示，美國失眠人數已經達到4000萬，每年因睡眠不足，導致工作效率下降、意外傷害事故等，所造成的經濟損失高達350億美元以上。

另有資料報導指出，因睡眠不足引起的疲勞，佔死亡事故原因的57%；而睡眠障礙對人們心理、生理所造成的負面影響以及所導致的疾病，更是無法用數字統計。

在各式各樣的睡眠障礙中，失眠所佔比例最高。

根據中國睡眠研究會對500萬個家庭，所進行的睡眠品質調查顯示，城市居民中至少有38.2%的人，存在不同程度的失眠症狀，甚至有不少人的睡眠狀況已經符合「失眠」定義。

這不僅影響工作和生活，還會引起疾病的發生。

更糟糕的是，有些人雖然明知自己睡眠品質不夠好，卻採取輕忽態度，或者胡亂服用藥物，最終導致睡眠問題更加嚴重。

本書從睡眠的基礎知識講起，透過淺顯易懂的方式，介紹了睡眠的機制、睡眠的時間問題；告訴大家如何提高自己的“睡商”。

同時，書中還針對不同族群，提供不同的睡眠建議；並且列舉幾種常見的睡眠障礙以及治療方法。

無非是希望讀者能了解睡眠之於健康的重要，並且透過簡易的方法，徹底擺脫不良睡眠品質所帶來的困擾。

找回深層的睡眠，讓睡眠品質獲得提升，如此，同等於擁有了健康這無價之寶。

當然，書中的某些觀點在今天看來是正確的，但若干年後可能會不斷地被修訂。

再者，醫學領域是如此浩瀚，我的所學所知僅僅是一小部分，錯漏之處或許難免，還懇請讀者給予批評指正！

最後，祝大家夜夜好夢，健康生活每一天！

張熙 2010年4月

## <<不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好!>>

### 內容概要

人生一世，成事在床！

你瞭解睡眠嗎？

你真正的睡過一場好覺嗎？

現代醫學界普遍認為睡眠是一種主動過程，目的是為了恢復體力安穩休息，睡眠時人腦並沒有停止工作，只是換了模式，使身體可以更有效儲存所需的能量，並對精神和體力作出補充。

穩當睡眠的魔力 能讓身體的病處不用靠藥物就能解除 能讓年齡的增長不用靠科學儀器就能延緩 如何舒解和緩這項文明病？

請不急著就醫問診，先讓『不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好』給您強有力的參考方法。

本書特色 人生一世，成事在床！

你瞭解睡眠嗎？

你真正的睡過一場好覺嗎？

全台灣有600萬的人長期被睡眠問題困擾著！

在台灣平均每4人就有1人晚上睡不好、白天想睡覺，這些不眠族一年可以吞下近2億萬顆的安眠藥。

全世界更有將近63%的人，一週至少有兩晚處於失眠狀態！

現代醫學界普遍認為睡眠是一種主動過程，目的是為了恢復體力安穩休息，睡眠時人腦並沒有停止工作，只是換了模式，使身體可以更有效儲存所需的能量，並對精神和體力作出補充。

穩當睡眠的魔力能讓身體的病處不用靠藥物就能解除，讓年齡的增長不用靠科學儀器就能延緩，睡覺是人體本能最自然最簡易的一項，但卻讓比例甚高的現代人困擾著，如何舒解和緩這項文明病？請先不急就醫問診，讓『不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好』給您強有力的參考方法。

以西方醫學實際的問診就診觀點，再融合中醫論述，教你如何睡的好。

- - 中醫認為，睡眠是人體陰陽和諧協調的結果。

《靈樞·口問篇》中曾指出：“衛氣晝日行于陽，夜半則行于陰。

陰者主夜，夜者主臥，陽者主上，陰者主下……陽氣盡，陰氣盛則目暝，陰氣盡而陽氣盛則寤矣。

”就是說，在人的體表外有一個“衛氣”，它具備防禦功能，是身體的保護屏障，每天都在人體內不斷地運化、循環。

西方醫界經過多次研究實驗總結出一個結論：即使一個人睡著了，他的大腦仍然會發出一系列特殊的腦波，它們不斷地重複，從而形成睡眠週期。

絕不一言以蔽之，是中肯的論述也要有強有力的數據。

您了解嗎？

不同的年齡層要有不同的睡眠深度！

書中含有多份睡眠相關問卷，能讓大家進一步了解自身的睡眠狀況。

另外，書中還針對不同族群，量身訂做不同的睡眠保健策略。

這本書可以讓你真正領會、實踐“不覓仙方覓睡方”的真理，進而科學地、輕鬆地睡出健康，睡掉疾病。

年齡層所需睡眠時間總長 嬰幼兒16個小時 兒童11~12個小時 青少年9個小時 成年人7~9個小時 老年人5~6個小時 您的問題書中找答案！

作者依據其長年的問診實境，將現代人面對睡眠障礙時的疑問與困擾統整於此書中，並依問題的類型分門設計成?睡眠Q&A?，您切身的困擾讓 幫忙找答案。

睡眠Q&A? Q：睡眠品質的好壞該怎麼判斷？

A：可以從四個方面來評估：首先是入睡的時間。

一般來說，躺在床上10?30分鐘之內就能快速入睡，便是正常的睡眠；其次，晚上睡眠比較深層，不容易因外界干擾而驚醒，或者，即使醒來之後也很容易再次入睡，都是衡量睡眠品質好壞的標準；第三個評估點在於醒來後的感覺，一般來說，若擁有良好的睡眠品質，醒來之後自然會感到神清氣爽，充滿元氣，工作效率會顯得較好，反之則反；最後還可以從睡醒後的情緒來作為判斷，若睡眠品質良好

，情緒自然相對就會很好。

## 作者簡介

張熙 從事睡眠障礙、認知損害及其它相關疾病臨床研究多年。對於睡眠行為障礙也累積了相當豐富的研究經驗，其所從事的醫學臨床工作，亦獲得多項學術與實務界的專案補助。

張醫師屢次發表的研究成果，都會定期刊載在國際學術期刊中，作者不但是位術業有專攻的醫界人士，更是位熱心診治患者的好醫師與專業醫學期刊的主筆與編任委員。

期刊審潤經歷： 《中華老年心腦血管病雜誌》編輯委員 《睡眠醫學雜誌》編輯委員  
《中華保健醫學雜誌》特約審稿委員 《現代睡眠醫學》主編專著 最新著作：《不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好！

》

書籍目錄

前言 健康來自枕頭山 第一章 認識睡眠 - - 不只是休息那麼簡單 人生一世，成事在床 - - 你瞭解睡眠嗎？

不應被剝奪的生命需要 睡覺時發生的事 夢是睡眠的產物 獲得一夜好眠從檢視睡眠習慣開始 第二章 依循睡眠節奏，享受健康一生理理想的睡眠條件因人而異 不同年齡不同的睡眠時間需求 當心！

別欠“睡眠債” 找出自己的生理時鐘 生理時鐘誤點怎麼辦？

依據四季變化調節睡眠時間 第三章 提高睡商，如同提高睡眠品質 睡商與智商、情商同樣重要 打造舒適的睡眠環境，放鬆身心睡好覺 良好的睡眠，還要有適宜的寢具 養生吉祥睡：右側臥，睡如弓 好食物給你好睡眠 運動，找回健康優質的睡眠 午間小睡片刻讓精力更旺盛 睡前放鬆法，幫你睡好覺

第四章 揪出干擾睡眠的害蟲，為健康把關 睡不飽和睡不著一樣糟！

磨牙聲也是種警訊 打鼾究竟是睡得香還是睡得淺？

睡覺流口水也有問題？

！

揭開夢遊症的神秘面紗 快速眼動睡眠行為障礙？

！

睡覺時腿部抽動，可能是不寧腿綜合征 別讓“夢魘”毀了一夜好眠 抑鬱症的信號兵 - - 早醒 第五章 戰勝失眠 - - 獻給飽受折磨的失眠人 不斷蔓延的文明流行病 失眠症也有真與假，對症下藥才有效 心理亦是失眠關鍵一環 身體睡著前大腦得先關機 安眠藥物的正確使用觀點 “藥睡”原則：按需、間斷

、小劑量 獻給失眠者的家用本草 以自然之道還治自然睡眠 第六章 量身訂作的睡眠策略，讓人安然入夢到天明 如何讓寶寶睡得舒服又香甜 發育中的青少年更應講究睡眠 誰說一到中年就睡不著？

銀髮族該如何調適自己的睡眠狀態？

夜夜成眠並不難，孕媽咪該怎麼睡才好？

附錄 1：90 項症狀自評量表 附錄 2：匹茲堡睡眠品質指數自評量表

## 章节摘录

第一章 認識睡眠——不只是休息那麼簡單 對於包括人類在內的所有動物來說，睡眠都是不可或缺的。

但是隨著文明發展，失眠族群激增，各種睡眠障礙紛至沓來，每晚能舒舒服服地躺在床上入睡似乎已經成奢求。

現代人對於睡眠的相關疑問也越來越多：睡覺究竟有什麼意義？

我們為什麼會失眠？

睡眠不好會對身體產生哪些危害？

怎樣才能擁有健康的睡眠？

……本章將走進睡眠，揭開它的神秘面紗。

人生一世，成事在床——你瞭解睡眠嗎？

睡眠是生命必需過程，是一種自然的生物節奏與韻律。

在人的一生中，約三分之一的時間是在睡眠中度過的。

無論是襁褓之年的小娃娃還是年過花甲的老人家，睡眠對於每個人來說都是不可獲缺的生命需求。

溫馨的夢境、舒暢的酣睡、可愛的囁語……有多少睡眠故事妝點了我們的生活；輾轉反側睡不著、鼾聲如雷、噩夢纏身……又有多少痛苦在剝奪我們的好睡眠？

看似平常的睡眠究竟有多重要？

而對此我們又真正瞭解多少？

談及睡眠，免不了要思索的以下幾個問題：「人類為什麼要睡覺？

」、「人類為什麼偏偏選在晚上睡覺？

而不是白天？

」像睡眠這樣與生俱來的本能，天天都發生的事情，或許很少人會去深究上述問題，就算是想了，也很可能無從答起。

但若仔細想想，便會發現睡眠是有其規律性的，它與天地日月是同步的！

在自然界中，日有日的規律，月有月的迴圈，年有年的往復，任何一種生物都要遵從這樣的自然節律，日出而作，日落而息，周而復始地形成了所謂的「覺醒」，也就是睡眠的週期性節律變化，這便是睡眠的意義所在。

舉幾個簡單的例子，比如公雞於天剛剛破曉時開始啼鳴，這便是生命節律的體現；再比如鴿子，雄鴿每日會在固定時間飛進巢內，接替雌鴿孵卵的工作，這也是一種生命節律；生活在海邊的讀者可能對一種名為“提琴蟹”(招潮蟹)的螃蟹不陌生，牠們能夠根據陽光的變化，調整身體所呈現出來的顏色，還能夠按照月亮的升落、潮汐的漲退，來安排自己覓食以及休息的時間。

同樣的，那也是遵從自然節律的一種展現。

然而，人類號稱為萬物之靈，擁有高度智慧，使社會、世界發展至如此境地，到頭來卻連最基本的自然節奏與天地韻律也忽略了，在現實中的表現甚至遠不如低階的爬蟲類。

人們“逆天行事”的現象有多麼頻繁呢？

不妨暫時放下書本想一想，自己以及周遭的親朋好友，多少人每天都忙於工作，忙於應酬，忙於娛樂？

是不是時常泡夜店，一待就是半夜三更？

通宵打牌、唱歌已經不是什麼值得大驚小怪的事情，有時遇上週末，興致正好還會徹夜不眠地看電影、玩遊戲……總之，從睡眠中抽出、擠出很多時間，用以進行其他活動，可是沒過兩年身體就扛不住了！

良好的睡眠能帶來以下各項益處，直接、間接地強化人體健康狀態。

恢復體力 睡眠是人體進行自我調節的重要方式，其中最顯著的作用就是消除疲勞，恢復體力，保持體內各個臟器功能的平衡。

擁有良好睡眠品質的人，必然神清氣爽，因為在睡眠期間，體內的胃腸道系統及其他臟器，正默默地進行排毒工作，再者，許多人體所需的能量物質，也需要在睡眠中合成製造，這些能量不僅可以補

## <<不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好!>>

足日間所損耗的，更能儲存起來，作為明日活動之所需。

除此之外，由於睡眠時能量消耗減少，因此對體力恢復也很有幫助。

**恢復精力** 許多深受睡眠問題所苦的人，身上有個共同的特點，就是精力不足，其具體表現為精神萎靡、注意力渙散，記憶力減退等。

相反地，睡眠充足的人表現自然大不相同，他們精力充沛，思維敏捷，辦事效率高。

可見，睡眠有利於保護大腦，增強記憶力。

**增加免疫** 睡眠是抵禦疾病的第一道防線，因為睡眠能增強身體產生抗體的能力，從而提高抵抗力；更教人覺得驚喜的是，睡眠中身體的各組織器官會利用時間自我療癒。

現代醫學常把睡眠做為一種治療手段，用來幫助患者渡過最痛苦的時期，以利疾病康復。

**促進生長發育** 睡眠與兒童生長發育息息相關。

在深層的睡眠中，人體會分泌出一種生長激素。

出生後的嬰兒幾乎天天都在睡覺，其身體和大腦便在這種生長激素的作用下繼續發育，全速成長。

因此如果希望孩子長得快、長得高、長得好，保持充足的睡眠絕對是第一要務！

**延緩衰老** 近年來，許多調查研究資料均顯示，健康長壽的老年人大多擁有良好而正常的睡眠習慣。

如果睡眠在一定時間內完全被剝奪了，那麼生命也就終止了。

因此延緩衰老，保證生命的長久與品質，一定得以擁有良好的睡眠為前提。

**促進心理健康** 睡眠可以保護心理健康與維護正常心理活動。

偶發性的睡眠品質不佳，容易導致情緒波動，比方說前一晚失眠，今天可能特別暴躁沒耐性。

但倘若「睡不好」已經成為經常狀態，那麼出現心理疾病的機率便會大為提升。

**養顏美容** 睡眠過程中皮膚毛細血管迴圈增多，能強化分泌和清除的過程，加快皮膚再生，所以睡得好的人往往容光煥發，皮膚富有彈性，眼睛神采奕奕，給人清新亮麗、楚楚動人的感覺。

說到底，睡眠才是最好的保養品！

正因如此，民間才流傳有「食補不如藥補，藥補不如覺補」的諺語。

善待自己，不妨從睡眠開始！

## <<不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好!>>

### 編輯推薦

本書特色 人生一世，成事在床！

你瞭解睡眠嗎？

你真正的睡過一場好覺嗎？

全台灣有600萬的人長期被睡眠問題困擾著！

在台灣平均每4人就有1人晚上睡不好、白天想睡覺，這些不眠族一年可以吞下近2億萬顆的安眠藥。

全世界更有將近63%的人，一週至少有兩晚處於失眠狀態！

現代醫學界普遍認為睡眠是一種主動過程，目的是為了恢復體力安穩休息，睡眠時人腦並沒有停止工作，只是換了模式，使身體可以更有效儲存所需的能量，並對精神和體力作出補充。

穩當睡眠的魔力能讓身體的病處不用靠藥物就能解除，讓年齡的增長不用靠科學儀器就能延緩，睡覺是人體本能最自然最簡易的一項，但卻讓比例甚高的現代人困擾著，如何舒解和緩這項文明病？請先不急就醫問診，讓『不生病的關鍵-睡飽飽，身體自然好』給您強有力的參考方法。

以西方醫學實際的問診就診觀點，再融合中醫論述，教你如何睡的好。

- - 中醫認為，睡眠是人體陰陽和諧協調的結果。

《靈樞·口問篇》中曾指出：“衛氣晝日行于陽，夜半則行于陰。

陰者主夜，夜者主臥，陽者主上，陰者主下……陽氣盡，陰氣盛則目暝，陰氣盡而陽氣盛則寤矣。

”就是說，在人的體表外有一個“衛氣”，它具備防禦功能，是身體的保護屏障，每天都在人體內不斷地運化、循行。

西方醫界經過多次研究實驗總結出一個結論：即使一個人睡著了，他的大腦仍然會發出一系列特殊的腦波，它們不斷地重複，從而形成睡眠週期。

絕不一言以蔽之，是中肯的論述也要有強有力的數據。

您了解嗎？

不同的年齡層要有不同的睡眠深度！

書中含有多份睡眠相關問卷，能讓大家進一步了解自身的睡眠狀況。

另外，書中還針對不同族群，量身訂做不同的睡眠保健策略。

這本書可以讓你真正領會、實踐“不覓仙方覓睡方”的真理，進而科學地、輕鬆地睡出健康，睡掉疾病。

年齡層	所需睡眠時間總長	嬰幼兒	16個小時	兒童	11~12個小時	青少年
9個小時	成年人	7~9個小時	老年人	5~6個小時	您的問題書中找答案！	

作者依據其長年的問診實境，將現代人面對睡眠障礙時的疑問與困擾統整於此書中，並依問題的類型分門設計成?睡眠Q&A?，您切身的困擾讓 幫忙找答案。

睡眠Q&A? Q：睡眠品質的好壞該怎麼判斷？

A：可以從四個方面來評估：首先是入睡的時間。

一般來說，躺在床上10?30分鐘之內就能快速入睡，便是正常的睡眠；其次，晚上睡眠比較深層，不容易因外界干擾而驚醒，或者，即使醒來之後也很容易再次入睡，都是衡量睡眠品質好壞的標準；第三個評估點在於醒來後的感覺，一般來說，若擁有良好的睡眠品質，醒來之後自然會感到神清氣爽，充滿元氣，工作效率會顯得較好，反之則反；最後還可以從睡醒後的情緒來作為判斷，若睡眠品質良好，情緒自然相對就會很好。

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>