

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，助大家夜夜好夢，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 90 項症狀自評量表 附錄 匹茲堡睡眠品質指數自評量表

附錄 90 項症狀自評量表 附錄 匹茲堡睡眠品質指數自評量表

章節摘錄

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，使身體可以更有效地儲存所需的能量，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>