

<<睡出你的好身體>>

图书基本信息

书名：<<睡出你的好身體>>

13位ISBN编号：9789866404078

10位ISBN编号：9866404072

出版时间：2009-8

出版公司：菁品文化事業有限公司

作者：許博

页数：304

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>

## <<睡出你的好身體>>

### 前言

前言 邱吉爾曾經說過：「睡眠是人生第一道美餐。」的確，人的一生當中，至少有三分之一的時間都是在睡眠中度過的。睡眠就像食物和水一樣，是每個人生命中不可或缺的。睡眠是平衡人體陰陽的重要手段，是最好的節能，也是最好的儲備及充電，更是恢復疲勞、走出「亞健康」的養生第一良方。

然而，遺憾的是，這道美餐並不是每個人都能盡情地、科學地享受。受到睡眠障礙困擾的人也越來越多，睡眠問題在社會生活中已日漸凸顯出來，睡個好覺，對許多人來說，似乎成為一種奢侈的需求。有的人過度缺乏，進而引起人體免疫力低下、精神煩躁、焦慮不安、記憶力下降，同時還容易引發高血壓、神經衰弱、心血管疾病以及心理疾患等，甚至造成猝死。所以說，改善睡眠是非常重要的事情，為了自己的前途與健康，為了自己的幸福生活，我們必須正視這個問題，讓自己活的輕鬆一點，快樂一點。

充足的睡眠、均衡的飲食和適當的運動是三個健康法寶。在日常生活中，人們都會注意飲食和運動，卻常常忽略了睡眠這個重要因素。多了解一點睡眠的知識，有助於對睡眠衛生的指導，促進和保持高品質的睡眠，可以使我們更健康地活著。

那麼，怎樣才能讓睡眠這道美餐科學合理地、恰如其分地為人所享用，使人在享用中獲得健康，延年益壽呢？

有鑒於此，本書從中醫理論的角度出發，首先論述了中醫關於人體系統的科學闡述，指出睡眠在人體中的重要作用。然後圍繞這個理論，從男性、女性和老年人三大的方面，全面通俗地介紹了睡眠在人的不同性別、不同的年齡階段對人體產生不同的影響，如睡眠與性、睡眠與女性的美麗、睡眠與各種老年疾病等等方面，系統闡述了睡眠對人體的益處，睡眠怎樣利於治病和如何依照生物時鐘運轉規律睡眠；詳細分析了失眠的危害、原因、心態、類型，並從日常生活入手，提出了一系列簡便易行、行之有效的改進睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。

讓讀者真正領會和實踐「不覓仙方覓睡方」的真理，進而達到「睡出健康，睡掉疾病」的新境界。

《睡出你的好身體 - - 長命百歲睡眠術》堪稱一部「睡眠秘笈」，是一本能使我們走進睡眠世界、了解自身睡眠、改善睡眠的讀物。

捧讀本書之餘，讓你睡得愜意、睡得甜蜜，睡出品質，睡出健康來！

## <<睡出你的好身體>>

### 內容概要

睡眠在人體中的重要作用。

睡眠就像食物和水一樣，是每個人生命中不可或缺的。

睡眠是平衡人體陰陽的重要手段，是最好的節能，也是最好的儲備及充電，更是恢復疲勞、走出「亞健康」的養生第一良方。

多了解一點睡眠的知識，有助於對睡眠衛生的指導，促進和保持高品質的睡眠，可以使我們更健康地活著。

有鑒於此，本書從中醫理論的角度出發，首先論述了中醫關於人體系統的科學闡述，指出睡眠在人體中的重要作用。

然後圍繞這個理論，從男性、女性和老年人三大的方面，全面通俗地介紹了，睡眠在人的不同性別、不同的年齡階段對人體產生不同的影響，提出了一系列簡便易行、行之有效的改進睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。

<<睡出你的好身體>>

作者簡介

許博 大學畢，現為醫藥記者。

## &lt;&lt;睡出你的好身體&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章 睡眠中的養生之道 睡眠就像食物和水一樣，是每個人生命中不可或缺的。

睡眠是生命的財富，良好的睡眠能消除全身疲勞，使消化功能、呼吸功能等得到休整，促使身體各部組織生長發育和自我修補，增強免疫功能，提高對疾病的抵抗力。

但是隨著社會發展，工作壓力增加，競爭加劇，人們的睡眠隨之日漸減少，而這嚴重影響到人體的各個組織，人們必須開始注重睡眠的重要性了。

1?關於睡眠的認知 2?藥補不如食補，食補不如睡補 3?睡眠與免疫系統 4?睡眠有助於消除大腦疲勞和人體自行修復 5?睡眠是人體器官的排毒秘方 6?分段時間睡眠利於恢復精力 7?睡姿與睡眠方位 8?克服睡眠障礙，提高睡眠品質 第二章 影響睡眠品質的因素 一生中三分之一的時間是在睡夢中度過的，並且睡眠是每個人每天必不可少的一項生理「活動」。

俗話說「一天睡不好，二天精神少」，若要益壽延年，自古有「不覓仙方覓睡方」之論，睡眠之重要性是不容忽視的。

然而真正造成失眠、影響睡眠的因素有哪些呢？

1?影響睡眠的常見因素 2?生理性失眠 3?心理精神因素影響睡眠 4?睡眠不好，壞處多多 5?床——影響睡眠的重要因素 6?失眠憂慮症 7?睡眠品質標準 8?睡眠——睡眠是標，睡心是本 第三章 睡眠引起的各種疾病症狀 生命誠可貴，睡眠更關鍵。

但人們至今對睡眠的基礎知識，如睡眠的發生和功能等仍知之甚少，而各種睡眠疾病卻日益增多，危害日益明顯。

說起睡眠疾病，好像沒有多少話可談的，不就是睡不著嘛！

但這是一種誤解，睡眠疾病包括的內容有很多。

睡眠對於每個人來說，都是很重要的一件事情，睡眠就是健康，沒有健康一切都無從談起，我們需要一個良好的睡眠狀態來完成自己的夢想與目標。

1?睡眠不足易導致抵抗力下降 2?睡眠不足會導致糖尿病 3?睡眠不足會增加患胃潰瘍的機會 4?睡眠不足引發高血壓 5?睡眠不足會導致癌症 6?睡眠不足導致記憶力下降 7?睡眠不足導致肥胖 8?嚴重睡眠不足會引起神經衰弱 9?嚴重睡眠不足會引起「過勞病」 10?睡眠與心血管疾病的關係 11?賴床不是好習慣 12?啤酒肚不是喝出來的 第四章 改善睡眠的品質、解決失眠的方法 睡眠就像空氣、陽光、水分一樣，是人體必不可缺的「營養」。

充足、高品質的睡眠是人類所必需的。

所以說，改善睡眠是非常重要的一件事情，為了自己的前途與健康，為了自己的幸福生活，我們必須正視這個問題，讓自己活的輕鬆一點，快樂一點。

現在，讓我們一起探討解決的辦法吧！

現代社會，激烈的競爭與複雜的社會關係，影響著所有人的工作與生活，使他們坐立難安，越來越多的人陷入失眠狀態，其實，擔心、煩惱都是無用的，該發生的還是會照舊發生，我們要做的是保證自己的本錢——健康，用它來迎接挑戰。

1?失眠的藥物療法 2?失眠的飲食治療 3?學會睡眠——改掉壞習慣 4?營養促進睡眠 5?心理放鬆療法 6?運動治療睡眠 7?花卉治療睡眠 8?請給睡眠營造好環境 9?針對睡眠根源對症施治 第五章 男人與睡眠 男人在這個世界上最辛苦，為了生活、家庭、事業……馬不停蹄的奔跑，忘記了給自己減壓，忘記了休息。

不良的睡眠是看不見的魔鬼，它一點點的侵蝕著男人們的健康，不僅這樣，因為失眠，工作沒有精神，因此帶來的都是反效果，所以，男人，請休息一會兒吧！

1?影響男人睡眠的重要因素 2?男人一定要重視睡眠 3?男人睡眠注意事項 4?男人的睡眠錯誤觀念 5?睡眠缺乏使「性趣」下降 6?男人睡眠不足可引起不育 7?睡眠不足影響工作與事業 8?打鼾對睡眠的影響 9?影響睡眠的幾種食物 第六章 女人與睡眠 「愛吃的女人衰老早，會睡的女人美到老」是美國已故著名女影星奧黛麗·赫本的名言。

一些漂亮的女明星是如何養顏的呢？

睡眠是她們養顏守則的首選。

## <<睡出你的好身體>>

就像張曼玉所說「無論如何，我都不縮短睡眠的時間」。

其實，什麼樣的美容藥都比不上睡眠這個天然的補養品。

1?美人，天生愛睡覺 2?睡好覺讓青春多幾年 3?睡眠是女人最好的化妝品 4?防止睡眠引起的黑眼圈 5?女人的最佳睡眠時間 6?女人與睡眠障礙 7?睡眠中的減肥奧秘 8?睡眠與產後抑鬱症 9?女性生理與睡眠的關係 10?瑜伽與女人的睡眠 第七章 老人與睡眠 老齡人口在全球迅速增加，現代社會逐漸邁入老齡化社會。

目前，很多中青年都面臨著獨自照顧父母的重擔。

這不能不說是一項繁重的任務。

充足高效的睡眠，對老年人的健康非常重要。

本章透過對老人的心理、生理需求的研究，從健康諮詢、護理指導、疾病防治等方面探討對老人的切實的護理和關懷照顧的方法和途徑。

1?老人的睡眠與健康 2?早醒也是失眠 3?為什麼老年人睡眠不好 4?老年人白天打盹有益健康 5?老年人睡眠要注意的細節 6?老年人睡眠的睡姿問題 7?老年人的睡眠呼吸暫停綜合症 8?老人睡眠的禁忌 9?老年人與睡眠障礙 10?老年人貪睡危害多

## <<睡出你的好身體>>

### 编辑推荐

本書特色 睡眠在人體中的重要作用。

睡眠就像食物和水一樣，是每個人生命中不可或缺的。

睡眠是平衡人體陰陽的重要手段，是最好的節能，也是最好的儲備及充電，更是恢復疲勞、走出「亞健康」的養生第一良方。

多了解一點睡眠的知識，有助於對睡眠衛生的指導，促進和保持高品質的睡眠，可以使我們更健康地活著。

有鑒於此，本書從中醫理論的角度出發，首先論述了中醫關於人體系統的科學闡述，指出睡眠在人體中的重要作用。

然後圍繞這個理論，從男性、女性和老年人三大的方面，全面通俗地介紹了，睡眠在人的不同性別、不同的年齡階段對人體產生不同的影響，提出了一系列簡便易行、行之有效的改進睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。

<<睡出你的好身體>>

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>