

<<睡眠书>>

图书基本信息

书名：<<睡眠书>>

13位ISBN编号：9787121125478

10位ISBN编号：7121125471

出版时间：2011-3

出版时间：电子工业出版社

作者：梅文宇

页数：227

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>

<<睡眠书>>

前言

你是整天打蔫儿的“瞌睡虫”？
 还是想睡却睡不着“数羊族”？
 是“美容觉”睡不够的“睡美人”？
 还是越熬夜越“囧囧有神”的“夜猫子”？
 睡眠，占据了我们生命的三分之一。

每个人的生活品质，都与睡眠的质量息息相关。

然而，你的睡眠状态，你了解吗？

快节奏的生活，紧张的工作，经过一个漫长的白天忙忙碌碌之后，有什么比一夜安眠更能治愈疲惫？

然而，世界上却有近一半的人受到各种睡眠问题的困扰。

失眠、疲劳、睡不够……各种问题让人纠结不已！

你可能会觉得，这些只是小问题——“白天犯困”？

很正常啊，晚上好好睡一觉就没问题了。

“失眠啊？”

一定是最近压力太大了，不是还有安眠药嘛。

“通宵happy，没什么啦，周围朋友都这样啊。”

Stop！

这样想可是大错特错。

要知道，睡得不好可能造成的严重后果包括但不限于——免疫力很受
 “伤”：大脑“死机”：让你意外步入超重行列：让头顶变成“不毛
 之地”：光荣成为“过劳死”高危人群：是不是有些触目惊心了呢？

这可绝对不是夸张哟！

我们常说，健康是最大的财富。

而睡眠是健康的银行。

健康生活从优质睡眠开始。

睡眠，本应是对身体最好的呵护，对有些人来说，却成了折磨人的“温柔一刀”。

一夜无梦、高枕无忧、8小时……那些传说中的“完美睡生活”究竟在哪里呢？

俗话说：“你不理财，财不理你。”

“对于睡眠这种特殊的“理财方式”来说，更需要我们每个人去用心经营，不然的话，健康生活也不会“理你”哦！

本书正是从我们身边的N个细节开始，揭秘生命中最美好的三分之一，告诉你那些“关于睡眠不可不知的二三事”。

教你掌握“睡眠大法”——什么失眠、疲劳、恶梦……一切都是浮云！

秒杀睡眠障碍，严防人生“死机”，找回适合自己的“高性价比”睡眠

——往健康的银行中存钱吧！

其实你可以睡得更好！

打开这本书之前，昨晚你是否睡了个好觉？

读完这本书之后，今晚一定睡个好觉！

<<睡眠书>>

内容概要

打开梅文宇编著的《睡眠书》这本书之前，昨晚你是否睡了个好觉？

读完《睡眠书》这本书之后，今晚一定能睡个好觉！

失眠、疲劳、睡不够……睡眠问题让我纠结不已！

一夜无梦、高枕无忧、8小时睡眠……你的“睡生活”真的完美吗？

健康生活从优质睡眠开始。

从你的身边的N个细节开始，揭秘生命中最美好的“三分之一”，找回适合自己的“高性价比”睡眠！

——其实你可以睡得更好！

还等什么？

快来一起“洗洗睡吧”！

<<睡眠书>>

作者简介

梅文字
时尚达人/工作狂/精力狂。

80后资深都市时尚健康美容作者。

北京大学医学博士。
经济学学士。

工作经历
北京大学第一医院临床精神卫生研究所。

艾尔建医药公司。

参与编写《中国家庭财富调查报告》。

<<睡眠书>>

书籍目录

- 第1章 只要每天睡得好，活到80不见老
- 睡眠是健康的银行
 - 服药百服，不如独卧
 - 欠下睡眠债，身体很受伤
 - “睡美人”的美容觉
 - 延伸阅读 人体内的“安眠药”——褪黑素
- 第2章 你的一生，需要多少睡眠
- 8小时睡眠最科学吗
 - 夜猫子，别和睡眠抢时间
 - 春眠不觉晓，最爱睡懒觉
 - 中午不睡下午崩溃
 - 睡多久最好——你说了算
 - 睡眠也要“高性价比”
 - 延伸阅读 测测你的睡商
- 第3章 梦里乾坤大
- 睡眠上的花，静夜里的童话
 - 睡眠质量：“一夜无梦” “高性价比”
 - 梦里吐真言——关于梦呓
 - 日有所思，夜有所梦吗
 - 危险的“梦幻旅程”——梦游
 - 延伸阅读 解梦
- 第4章 睡眠众生相
- 夜半鼾声扰四邻
 - 流口水：不只是睡相问题
 - 起夜：在每一个梦醒时分
 - 早醒：抑郁症的信号兵
 - 磨牙：真折磨人
 - 但愿长睡不愿醒——嗜睡症
 - 家有夜哭郎——宝宝的睡眠ABC
- 第5章 长夜漫漫，无心睡眠
- 今夜，你又数了几只羊
 - 一样的失眠，不一样的理由
 - 预防失眠：把失眠扼杀在摇篮里
 - 睡不着眯着——失眠怎么办
 - 一半是天使，一半是魔鬼：安眠药的是是非非
- 第6章 睡喉保卫战
- 让生物钟做身体的好管家
 - 吃好，睡眠自然好
 - 音乐——舒心悦耳的“催眠师”
 - 卧室的色彩，睡眠的色彩
 - 不做豌豆上的公主
 - 高枕真的无忧吗
 - 正确睡姿，健康睡眠
 - 助你入睡：传统中医妙招多
 - 生命在于运动，睡眠也在于运动

<<睡眠书>>

失眠亦需心药医

第7章 关于睡眠的那些事儿

睡前洗澡好不好

为何临睡前会想要留一盏灯

清晨一杯“救命水”

辐射——睡眠的慢性毒药

晨练归来，切忌“回笼觉”

睡眠的神秘“远亲”——催眠

延伸阅读 睡姿反应性格

章节摘录

1. 神静而入寐，神动而寤起 我们人的一生，大约有1/3的时间是在睡眠中度过，另外2/3的时间就处于所谓的“觉醒状态”。

困了，就闭眼睡觉；醒了，就睁眼醒来——这听上去很合理吧？

人生就是在睡眠和觉醒的过程中一天天地度过。

睡眠这件事，看似简单自然，其实深不可测呢！在睡眠这个神奇的国度里，尚有很多无法解答的疑惑，也许正是因为未知才如此迷人。

人为什么睡觉，为什么能醒来，为什么一般在晚上睡觉？

传统医学认为，人体的睡眠与觉醒是受心神的指使，“神静则寐，神动则寤，情志过极则难寐”的意思就是，人心神安静的时候就入睡，心神开始活跃就苏醒，过于激动的时候就难以入眠。

2. 人的睡眠绝不是“关机” 从台式机、笔记本电脑、PSP到iPod，时下很多电子产品都有“睡眠”和“关机”两种状态。

电子产品达人们知道，“睡眠状态”是介于“正常开机运行”（觉醒）

和“关机”状态之间的中间状态——它不仅能够减少能耗，而且利于快速启动。

同样，人的睡眠也有相似的道理。

与觉醒状态相比，睡眠的时候，人与周围的接触停止，看、动，语言等自觉意识消失（没法看，没法动），所以一般说来，睡着的人是无法控制自己“说什么”或“做什么”的。

譬如，很多人有梦游或说梦话的习惯，而这种习惯是自己所无法左右的。

从生理状况上来看，睡眠中的人肌肉放松，神经反射减弱，心跳减慢，新陈代谢的速度减慢、胃肠道的蠕动也明显减弱。

这时看上去，睡着的人是静止的、被动的，一副祥和的“睡美人”模样。

而我们的大脑呢？

当我们睡觉的时候，大脑也在休息吗？

当然不会啦。

大脑可是统领全身的总司令。

如果这总司令都打盹了，底下的将士们还不乱套了？

所以，如果在一个人睡眠时给他做脑电图，我们会发现，人在睡眠时脑细胞发出的电脉冲并不比觉醒时减弱。

这是因为，虽然睡眠时，一切复杂的高级神经活动，如学习、记忆、逻辑思维等活动均不能进行，但仍保留少量具有特殊意义的活动。

拿动物来举个例子，猫咪睡觉的时候，如果周围有老鼠的叫声，它也会一跃而起（平常不抓老鼠的猫除外）。

我们人类的例子更多：哺乳期的妈妈即便睡得很沉，只要婴儿宝贝小小地哭上一声，妈妈就会醒过来；如果你白天上班正在做一个重要项目，那么睡觉时如果身旁有人提到和项目相关的事情，你也很容易“噌”地从床上坐起来。

这就是说，在睡眠时，大脑并没有被“切断电源”处于“关机”状态。

这就好像一座夜间的蜂房，外面看上去蜜蜂都已经归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌着。

这是不是很奇妙呢？

小睡眠，大功效 1. 夜夜睡眠必有用，体力精力还复来 现今社会的一大特点就是节奏紧张，俗话说“职场如战场”，身处其中的上班族们在这没有硝烟的“战场”上厮杀一天下来，俱是身心疲惫苦不堪言。

但是，没有人愿意，也没几个人敢做逃兵，于是第二日又要鼓足士气整装待发。

是什么让下班时身心疲惫的他们摇身一变，第二天上班时又能够恢复神采奕奕呢？

<<睡眠书>>

当然是睡眠——这可是休息的最佳方式。
……

媒体关注与评论

这本书很值得现代人去看一看，特别是经常熬夜、作息不规律的年轻人。本书讲了许多有关睡眠的知识，也澄清了很多常见的误区，内容很丰富，也很实用。睡得好身体才能好啊，出了问题再保养可就来不及了。

——网友青松 我就是那总是“被熬夜”的可怜的加班党啊！作息不规律，睡眠问题肯定是大大的有>_

编辑推荐

你是整天打蔫儿的“瞌睡虫”？
还是想睡却睡不着的“数羊族”？
是“美容觉”睡不够的“睡美人”？
还是越熬夜越“囧囧有神”的“夜猫子”？

睡眠是咱生命的三分之一，不够给力怎么行？
失眠、疲劳、恶梦……一切都是浮云！
COME ON！

掌握“睡眠大法”，秒杀所有睡眠障碍！
完美睡眠枕边书，严防人生“死机”！

梅文字编著的《睡眠书（双色）》正是从我们身边的N个细节开始，揭秘生命中最美好的三分之一，告诉你那些“关于睡眠不可不知的二三事”。
教你掌握“睡眠大法”——什么失眠、疲劳、恶梦……一切都是浮云！

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>