

<<最好的养生是睡眠>>

图书基本信息

书名：<<最好的养生是睡眠>>

13位ISBN编号：9787504463555

10位ISBN编号：7504463558

出版时间：2009-1

出版时间：中国商业出版社

作者：魏辛夷,张兵

页数：211

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>

<<最好的养生是睡眠>>

前言

在历史上，不少皇帝为了长生不老都做过寻不死仙药的傻事，他们相信真的有一个无所不能的神奇人物赏赐他们万万年的荣华富贵。

但是，这永远只是一个荒唐的白日梦而已！

事实上，真正的养生不在虚无缥缈间，正在你每天朝夕相处的枕头之上！

这正是本书中所抛出的全新养生观点——最好的养生是睡眠！

这绝非虚妄之言，古人就曾有言：“不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。

”从这段话中，我们可以得知睡眠养生的作用，它在无形之中延长我们的寿命，美化我们的容颜，让我们犹如上足发条的闹钟一样，激情四射地面对每一天初升的朝阳……记得四年前的时候，我接待过一个患有睡眠障碍的青春期少年，与其睡眠障碍相伴随的还有脑神经衰弱，他妈妈总是让他喝什么安神补脑液，喝光的废弃瓶子都有整整一篓子！

由于每天晚上休息不好，清晨醒不来，上课的注意力也不集中，不知不觉就走神，正因如此，他的学习成绩一败涂地，名次在倒数十几名徘徊不定。

不仅如此，他的身体发育也受到了影响：身体瘦弱，个头老长不高，比同龄人矮了一大截。

父母为他的疾病焦虑不安，寻求拜访了不少医院和所谓的名医，但都无济于事。

一个偶然的的机会，该少年的妈妈到街上买油条的时候，无意中在包裹油条的报纸上读到关于我采取催眠法治疗失眠的报道后，就抱着好奇的态度百费周折联系到了我，不曾料想，我当时的一个举手之劳竟然就扭转了这个少年的生活。

这个方法其实很简单，就是摆好正确的姿势，然后按照我的提示采取意念想象法让自己缓慢进入睡眠状态。

前两次的时候，少年按我的方法操作还比较困难，后来每次都能不知不觉进入深睡眠，醒来后发现天已大亮，感觉神清气爽，目光炯炯。

这样练习了一个多月后，少年的妈妈打来电话：“现在娃的脸色比以前好看多了，幸亏您的帮助啊！”

<<最好的养生是睡眠>>

内容概要

睡眠是人体的充电器，睡眠是最好的“滋补品”，睡眠是抵御疾病的“防线”，深睡眠为“美容时间”。

本书从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发，以通俗简捷的方式，全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、身心健康与做梦的关系、睡眠医学中一些先进的概念，澄清了一些关于睡眠似是而非的错误认知，帮你赶走睡眠障碍，你的健康电池会悄悄充满。

<<最好的养生是睡眠>>

作者简介

魏辛夷，原名魏素娟。

自幼嗜好医学，毕业于张仲景国医学院。

精研细读《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等历代医学古籍，每有所感悟，则融会贯通。

为探求人体保健秘诀，不断汲取国内外最新成果，倡导神医华佗最先提出"以自然之道养自然之身"的养生理念，这一理念如今日受世人推崇。

<<最好的养生是睡眠>>

书籍目录

第一章 睡眠：人生第一道“美餐”每天睡得好，八十不见老睡眠是最好的“补药”睡眠是抵御疾病的“防线”欠下睡眠债，会让身体很受伤生命在于运动，睡眠在于质量云雀、蜂鸟、猫头鹰，你属于哪一类一个人一天需要多少睡眠“30以前睡不够，30以后睡不着”的谜底延伸阅读：褪黑素是体内的安眠药

第二章 深睡眠是最好的“滋补品”睡眠的精华——深睡眠深睡眠和浅睡眠是怎么回事睡眠的主宰者——大脑睡眠区深睡眠时间愈长，寿命越长深睡眠为“美容时间”错过深睡眠，醒后易疲劳让运动增加你的“深睡眠”凌晨0~3点，务必要深睡眠补啥都不如补深睡眠延伸阅读：睡眠与人的性格有关

第三章 掀起“梦”的盖头来梦与睡眠之谜“一夜无梦”睡眠质量就高吗梦能否充当疾病的“预言家”梦是最好的睡眠调味剂轻撩开“梦游”的面纱关于梦吃的那点事儿性梦，“源”来如此梦的解析——心理的“镜子”延伸阅读：记录梦境的几个小技巧

第四章 睡眠障碍的“前世今生”失眠，“黑暗中的杀手”80%的失眠与心理有关胃不和则卧不安嗜睡其实是“失睡早醒，抑郁症的“信号兵”打鼾未必睡得香夜半抽筋，惊醒梦中人睡觉流口水，千万别大意夜间磨牙，可能是身体发出的疾病信号疾病是睡眠的“绊脚石”延伸阅读：抑郁自评量表

第五章 影响睡眠的7个细节朝向——“头北脚南，睡觉更香甜”寝具——高枕有忧，软床不舒服照明——夜间灯长明，人则不长寿窗帘——优质睡眠的“守护神”喝水——夜间醒来和早晨起床及时补充水分时间——遵循生物钟规律入睡和起床睡姿——正确的睡姿，让你更健康延伸阅读：卧室色彩搭配影响睡眠好坏

第六章 春夏秋冬的健康睡眠秘诀睡眠要顺应四季变化顺应阳气生发，与春困战斗“春眠”不如“春动”酷暑当令，睡眠养生进行时炎炎夏日的睡眠禁忌驱蚊术，夏季安然睡眠的必修课预防秋乏来袭的“三步曲”秋高气爽，睡觉莫使身体着凉冬季优质睡眠的5个细节冬藏策略——早卧晚起，必待日光延伸阅读：睡前降体温，储蓄健康

第七章 每个人都适用的助眠养生之道沐浴，睡前洗澡觉更香足浴，一贴助眠良方冥想，让你轻松入梦来音乐，既赏心又悦耳的“催眠师”穴位刺激，神奇的入眠绿色通道保健按摩，拯救你的睡眠药枕，小小枕中自有大乾坤太极，天人合一的助眠慢运动延伸阅读：呼吸疗法，位居助眠高手之列

第八章 让不同人群安然入梦的睡眠计划失眠者的心理疗法失眠者的营养食谱帮宝宝睡好的6个计划成长中的青少年应该怎么睡轮班工作族如何摆脱失眠睡眠排毒，做个睡美人准孕妇的睡眠调适孕妈咪睡好觉的小窍门老年人起卧的最佳时间老年人怎样应对睡眠障碍老年人睡眠十忌住院病人睡眠有讲究心脑血管病人如何安睡糖尿病患者如何才能改善睡眠延伸阅读：5种实用有效的“释压法”

第九章 10种容易被忽视的不良睡眠习惯乘车时不宜坐着打瞌睡“五花大绑”入睡很危险莫把床当成“办公桌”吃饱就睡害处多睡前忌喝刺激性饮料电视一关，不宜马上就睡觉跟爱人“甜蜜蜜”后，切忌倒头就睡起床后马上叠被，其实暗藏危机生病了，就该享有卧床的特权吗不宜“高抬贵手”，也不要“枕下埋藕”延伸阅读：晨练归来，切忌“回笼觉”

第十章 睡眠要革命，身体要健康颠覆8小时睡眠论睡眠并非多多益善——适度少睡更长寿午睡的神奇力量——这样午睡最健康大胆裸睡——鲜为人知的裸睡好处不要强迫自己硬睡——如果睡不着，就起来吧让睡意“揉一揉”——醒来后不要马上起床对失眠者的忠告——安眠药不是“挡箭牌”不必捂得太严——调节好被窝“微气候”睡眠的革命，从今晚开始延伸阅读：养生的智慧——睡好子午觉

<<最好的养生是睡眠>>

章节摘录

第一章 睡眠：人生第一道“美餐” “每天睡得好，八十不见老” 俗话说：“每天睡得好，八十不见老”。

这是因为人一生中差不多有三分之一的时间都是在睡眠中度过的，并且在睡眠状态时，人体的神经系统、消化系统、内分泌系统都能得到很好的休息，从而使白天工作中消耗的体力恢复。

正因如此，莎士比亚也极力称赞：“睡眠是人生第一道美餐。”

另外，寿命超过百岁的张学良先生被问到养生之道时回答：“我并没有特殊的养生之道，只是我能睡、会睡罢了。”

虽然张学良先生没有一语惊人，但却道出了养生的真谛，即要有充足而高质量的睡眠。

然而，由于各方面的压力，35%的人存在失眠现象，77.5%的人总是处于浅睡眠状态。

我们常常听到那些失眠者说：“我昨晚很早就准备入睡，可是在床上翻来覆去了三四个小时仍然没有丝毫的睡意。”

要知道，睡眠本应该是一种很好的享受，但对于难以入睡的失眠者来说，睡眠几乎成了一场无法忍受的拉锯战。

据睡眠专家研究发现，失眠不仅降低人的智力，影响人的日常工作，而且长期睡眠不足还容易使人体免疫力极度下降。

如果一个人经常睡眠不足六个半小时，不但很容易透支了自己的健康，同时也容易形成“睡眠赤字”，加快机体的衰老速度，从而缩短人的寿命。

美国芝加哥就有研究人员选择11位健康男性作为研究对象，在实验的第一个晚上让他们睡8个小时，此后的6个晚上每晚睡4个小时，最后7个晚上睡2个小时。

研究人员在不同的时段对这些接受实验者的身体新陈代谢速度及影响血糖浓度的激素皮质醇水平和心跳等指标进行测量。

结果发现，在研究工作结束后，全部测试对象的血糖水平均上升。

这些人的激素也出现失调。

这些情况都是衰老的征兆，并且是导致肥胖、糖尿病、高血压及心脏病等病的高危因素。

另据一项权威的研究显示，在人体内部有一个控制睡眠的生物钟，它位于人的下丘脑部位，决定着不同年龄人群睡眠时间的长短。

比如，刚出生的婴儿每天需要16~20个小时的睡眠，3岁左右的孩子每天需要10~12小时的睡眠，而成年人则每天需要6~8小时的睡眠时间。

当睡眠生物钟正常运行时，人的睡眠就处于正常状态，一旦生物钟受到破坏，就会发生睡眠紊乱的现象，造成睡眠障碍。

究竟如何才能保证充足而高质量的睡眠呢？

这可是所有患有睡眠障碍的人最渴望知道的。

事实上，对于我们成人来说，要想得到良好的睡眠，就要养成良好的睡眠习惯。

最好在早晨7点左右起床，在晚上22:30睡觉，并做到上床后半小时入睡；夜间最好不醒或最多醒一次；睡眠深，不易受外界干扰而惊醒；没有多梦或噩梦的现象。

睡眠是最好的“补药” “食补不如药补，药补不如觉补”，说到底，睡眠才是最好的补药！

睡眠饮食二者为养生之要务，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。

古人有“服药百裹，不如独卧”的说法，意思就是安稳地睡个好觉胜过服补药。

清代学者李渔曾和一位到处游说养生诀窍的术士过招，起因是这位术士让李渔拜他为师。

于是，李渔就先向他请教长寿的方法，并讲明倘若二人观点不谋而合便拜他为师，否则就做个朋友。

术士说：“延年益寿之方，任凭导引；安一生之计，惟赖坐功。”

李渔答：“要是这样，你的修行方法最苦，能修苦行的人才能做得到。”

我这个人又懒又好动，喜欢事事求乐，你的方法我做不到。”李渔认为：“睡眠能养精养气，能健脾益胃，亦能健骨强筋。”

<<最好的养生是睡眠>>

人要是几个晚上不睡，就容易疲劳、生病；病人如果睡好觉，病就会减轻。

故养生之诀，当以睡眠为先。

”李渔的观点不无道理，正所谓“睡眠者，能食，能长生。

”睡眠既是补充、储备能量、消除疲劳、恢复体力的重要途径，又是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要环节，睡眠充足，可得到新的精神和体力。

在极度疲劳时，哪怕只是20分钟的小睡，也能让你像加满油的汽车一样动力十足。

一个人假若睡眠不足，或睡眠质量不好，往往会精神萎靡不振、注意力涣散、头痛、眩晕、肌肉酸痛，甚感疲劳。

一个人如果长期缺乏睡眠，处于过度劳倦的状态中，机体就会产生耗气伤血的病理变化，损及五脏。

心劳则血损、肝劳则神损、脾劳则食损、肺劳则气损、肾劳则精损，进而为许多疾病埋下祸根。

这一点可以从动物的实验中得到证明。

有生理学家用狗做实验，每天只给水喝而不给食物，它能活25天，若连续5天不让他睡眠，结果体温下降4℃，再经92~143小时剥夺睡眠，它就死亡了。

狗死后解剖，发现它的中枢神经系统发生了显著的形态学上的变化。

可见，经久不眠，必然导致衰竭，这种结论是完全合乎逻辑的。

现实生活中，尽管很少有人会主动“经久不眠”，但相当多的人却在自觉不自觉间，日复一日地加班加点，或上网、玩游戏、看电视、看书，或忙于人际应酬，剥夺了正常的睡眠时间，导致睡眠不足。要知道，长期睡眠不足与经久不眠，是“五十步”与“一百步”的关系，对健康的损害只是程度不同罢了。

因此，我们一定要用好睡眠这剂“补药”，善待身体，善待生命。

睡眠是抵御疾病的“防线”睡眠是一种最全面而又有效的休息，与人的免疫功能有着非常密切的联系。

适当的睡眠有助于机体的免疫系统正常发挥作用，而睡眠紊乱或不足则有可能影响机体的免疫功能，使机体易被细菌和病毒等病原体感染，甚至会增加发生癌症的危险。

许多科学家也做了相关研究，并且证明了睡眠与人的免疫力息息相关。

美国教授威廉·德门特形象地指出：“高品质的睡眠是抵御疾病的第一道防线。

”通过研究，他发现，凡是在凌晨3点钟起床的人，第二天的免疫力就减弱，血液中有保护作用的杀伤病菌的细胞减少了1/3。

这种情况对那些因慢性疾病或其他原因引起的体内免疫力下降的人，更应引起警惕。

如果他们再缺少睡眠，其免疫力将受到更大的损害。

佛罗里达大学的免疫学家在对“睡眠、催眠与人体免疫力”的关系研究后发现：睡眠与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。

研究小组对28名试验人员进行自我催眠训练。

结果表明，被施行了催眠术的人员，他们血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。

而淋巴细胞正是人体免疫的主力军。

在动物实验和临床研究中，睡眠与免疫的相互影响也逐渐得到了证实。

比如研究中用流感病毒感染大鼠，结果发现被剥夺睡眠的大鼠肺中存在流感病毒，而未被剥夺睡眠的大鼠肺中不存在病毒，这说明睡眠在促进机体免疫系统、清除病毒中起了重要的作用。

如果对大鼠进行持续性的睡眠剥夺，会导致大鼠死亡，其平均存活期是19天。

在血液培养中，发现有致病菌感染等，表明睡眠剥夺导致大鼠死亡的原因是由于睡眠剥夺严重损害了机体的免疫功能。

对人而言，睡眠不足或睡眠被剥夺时，机体的免疫细胞就没有足够的时间和活力发挥功效。

如果每晚睡眠经常低于5小时，身体对疾病的抵抗力就会下降50%，这就意味着你有双倍的机会被身边的带菌环境感染。

更糟糕的是，你需要更长的时间才能痊愈。

另外，你的激素分泌也容易变紊乱，加速衰老。

<<最好的养生是睡眠>>

机体免疫系统功能发生改变时（如遭受病原体感染，肿瘤），人体往往表现为睡眠增多，也就是说机体通过增加睡眠来恢复并增强自身的免疫功能。

还记得你得了感冒后总是昏昏欲睡的状态吗？

当睡一大觉后，感觉就会好很多。

这就是身体的一种自我保护反应——通过睡眠抑制其他机能，突出免疫机能，让你能够抵御病细菌。

理论和实例告诉我们，睡眠能够增强人体免疫力，提升身体的健康指数，所以，有时适当地多睡，不失为一剂治病的良药。

俗话说“疾病七分调养，三分治”。

睡眠正是这七分调养中最重要的内容。

在医院里，医生总会嘱咐一些病人好好休息，多睡觉，是因为当机体受到感染时，会产生与睡眠有关的化合物——胞壁酸，它除了诱发睡眠外，还可增强抵抗力，促进免疫蛋白的产生，因此睡眠好的患者，病情痊愈的速度也比睡眠质量不高的患者快。

总之，我们应该向睡眠要健康。

平日里，需注意劳逸结合，减少疲劳，尽量不熬夜、不透支睡眠，争取天天睡个好觉，以便在充足的睡眠中有效地消除疲劳，产生新的活力，提高免疫力，进而增强人体防御和抵抗疾病的能力。

<<最好的养生是睡眠>>

编辑推荐

《最好的养生是睡眠》由美国国家催眠教育与认证委员会认证催眠治疗师，搜狐网心理健康栏目、腾讯网教育频道特约心理专家林松做序推荐。

深睡眠是最好的“滋补品”，掀起“梦”的盖头来，睡眠障碍的“前世今生”，影响睡眠的7个细节，每个人都适用的助眠养生之道，让不同人群安然入梦的睡眠计划，10种容易被忽视的不良睡眠习惯。

每天睡得好，八十不见老：睡眠专家研究发现，失眠不仅降低人的智力，影响人的日常工作，而且长期睡眠不足还容易使人体免疫力极度下降。

如果一个人经常睡眠不足六个半小时，不但很容易透支了自己的健康，同时也容易形成“睡眠赤字”，加快机体的衰老速度，从而缩短人的寿命。

睡眠是最好的“补药”：“食补不如药补，药补不如觉补”，说到底，睡眠才是最好的补药！

睡眠饮食二者为养生之要务，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。

睡眠是抵御疾病的“防线”：睡眠是一种最全面而又有效的休息，与人的免疫功能有着非常密切的联系。

适当的睡眠有助于机体的免疫系统正常发挥作用，而睡眠紊乱或不足则有可能影响机体的免疫功能，使机体易被细菌和病毒等病原体感染，甚至会增加发生癌症的危险。

深睡眠时间愈长，寿命越长：美国抗癌协会的调查表明，人们的睡眠时间与寿命长短有明显的关系：每晚平均睡7~8小时，能够很好保证深睡眠的人，寿命最长；每晚平均睡4小时以下的人，深睡眠缺乏者，有80%是短寿者。

深睡眠为“美容时间”：深睡眠是最好的化妆品，深睡眠时间是美容时间。

如果有充足有效的睡眠，就会容光焕发皮肤富有弹性和光泽，面色也红润饱满。

睡眠专家研究发现，失眠不仅降低人的智力，影响人的日常工作，而且长期睡眠不足还容易使人体免疫力极度下降。

如果一个人经常睡眠不足六个半小时，不但很容易透支了自己的健康，同时也容易形成“睡眠赤字”，加快机体的衰老速度，从而缩短人的寿命。

“食补不如药补，药补不如觉补”，说到底，睡眠才是最好的补药！

睡眠饮食二者为养生之要务，人们在劳动、工作、学习中消耗的大量能量，除了靠饮食来补偿外，还需要靠睡眠来补偿。

睡眠是一种最全面而又有效的休息，与人的免疫功能有着非常密切的联系。

适当的睡眠有助于机体的免疫系统正常发挥作用，而睡眠紊乱或不足则有可能影响机体的免疫功能，使机体易被细菌和病毒等病原体感染，甚至会增加发生癌症的危险。

美国抗癌协会的调查表明，人们的睡眠时间与寿命长短有明显的关系：每晚平均睡7~8小时，能够很好保证深睡眠的人，寿命最长；每晚平均睡4小时以下的人，深睡眠缺乏者，有80%是短寿者。

深睡眠是最好的化妆品，深睡眠时间是美容时间。

如果有充足有效的睡眠，就会容光焕发，皮肤富有弹性和光泽，面色也红润饱满。

<<最好的养生是睡眠>>

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>