

<<睡眠魔法书>>

图书基本信息

书名：<<睡眠魔法书>>

13位ISBN编号：9787506016452

10位ISBN编号：7506016451

出版时间：2003-6

出版时间：张馨文 东方出版社 (2003-06出版)

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>

<<睡眠魔法书>>

内容概要

十大宝盒解决你的睡眠问题，简易睡眠妙方帮助你甜甜入梦！

芳香精油助眠有特殊疗效？

网络族疲劳轰炸想睡也难？

泡脚减轻压力，舒舒服服睡一觉！

如何训练宝宝的睡眠时钟？

晒棉被也和睡眠有关系？

两眼无神挂着个黑眼圈，忙碌的生活让你总是睡不好？

本书分别针对成年男女、老年人、婴幼儿和青少年等不同年龄层，提供包括睡眠禁忌、助眠药物、放松训练等聪明妙方，让你轻松入梦，一觉到天明！

<<睡眠魔法书>>

书籍目录

推荐序 告别失眠的困扰推荐序 平易近人的睡眠指南推荐序 良好的失眠解决方针白序 拥有香甜舒适的好眠红宝盒：人为什么要睡觉？睡眠的操盘手 大脑的睡眠工作 一天该睡多久才够 睡觉的时间到了神秘的补眠功 熬夜症候群 活力中继站 对抗午后瞌睡虫 睡前点心是什么 睡衣怎么穿 被窝下的秘密世界 睡姿美不美 做爱做的事 睡前笔记本 运动一下睡到早 让脑子跟着起舞 减轻压力泡泡脚 消除疲劳梳梳头 棉被不能随便晒的 床铺和阳光的亲密接触 会呼吸的被单 蒙着头睡不卫生 地板湿气易感冒 拒绝隐形眼镜伴眠 独特疗效的芳香精油 把握睡眠的黄金时间 高枕一定无忧？按摩牙床刷刷牙 啊——就是睡不着 放松训练五之一 / 呼吸调节法 放松训练五之二 / 肌肉松弛训练 放松训练五之三 / 冥想松弛训练 放松训练五之四 / 自律松弛训练 放松训练五之五 / 生理回馈训练蓝宝盒：你的睡眠品质有没有问题？黄宝盒：脸色泄露睡眠秘密绿宝盒：寻找失眠的杀手花宝盒：成年女子的睡眠妙招玉宝盒：老人专属的睡眠妙招水晶宝盒：小孩和宝宝的睡眠妙招太阳宝盒：辅助睡眠的神奇药物星星宝盒：布置一个好眠的窝月亮宝盒：睡眠困扰Q&A

<<睡眠魔法书>>

章节摘录

书摘 被窝下的秘密世界折棉被健康需知 睡了一夜，你想过被窝下面有哪些你不知道的东西吗？我们的皮肤分为表皮和真皮，表皮由内到外又分为：基底层、棘状层、颗粒层、透明层和角质层。皮肤的厚度虽然只有零点五—零点三毫米，但内含汗腺与皮脂腺，既可以散热，又能保暖，而且使皮肤看起来光滑细致，但是角质的皮肤细胞为角蛋白，会不断地脱落，并由内层的细胞继续往外推出，每一个细胞约二十四—二十八天左右更新一次。

这些掉落的死亡细胞每天大约有上千万的数量，不断地掉落在洗澡时或衣服上，夜里皮肤的新陈代谢速率更快，掉落床上的数量自然不会太少。

夜里睡觉时，在睡眠周期开始时，我们为了生理上的自动降低体温，免不了要排汗，汗水的成分有：尿素、尿酸、氨、乳酸、水、氨基酸、糖及维生素等混合排出，排出的元素有些是不利健康的废物。

因此有人建议一早醒来，不要立即折棉被，应等做完早上的漱洗后再来折，而且折被时，不要大力抖动，要轻柔的折叠，不要像军中一样来回用力地挤压棉被，应宽松地叠起即可；一方面，方便一夜的瘴气可以适当地排到外面，另外一方面，有助于与空气的交流，较易保持干燥，床上则适当地整理，以免掉落的皮屑滋生细菌或尘螨。

睡姿美不美仰睡趴睡虾米功，翻左翻右好梦中 一夜的睡眠你翻了几次身呢？很少有人能在轻松的睡眠中是静止不动的，在进入快速动眼期以前，我们是经常翻来翻去的，但是你都习惯怎么睡呢？习惯大幅翻身的人，适合睡大床、穿宽松的睡衣，而且经常在醒来后发现自己已经在床上做了大转身了。

但是对睡眠最好的姿势并不是一直变换，而是右侧卧，依人体器官的解剖位置来看，心脏、胃在左侧，夜里，两个器官还是活动频繁，尤其是心脏不断地为能把含氧的新血压送到全身，而卖力地工作着，如果左侧卧容易造成压迫，增加心脏的工作能量。

另外有吃消夜习惯的人，如果胃里有充填未消化的食物，可能因而更消化不良，右侧卧可以使睡眠更舒服，如果双脚微弯，再抱个枕头或双脚夹个舒服的小枕头，那就一定睡得更甜了。

做爱做的事 中国人习惯在晚上做爱，认为白天做爱的男人没出息，在欧洲也认为白天做爱是贪婪的行径，所以许多人总是习惯在晚上燕好。

夜里洗过澡，两人互相调情，可以很自然、很轻松，不怕被人撞见，也不用担心做完爱太过疲倦而影响白天的生活。

在安全的卧室里，尽情地解放白天的压力，做完爱两人可带着只羡鸳鸯不羡仙的爱意，相拥入梦。

虽然做爱不一定非得要选择在夜晚，但的确在睡前做爱，有助于两人情绪的放松及压力的纾解。

想要在睡前有好的做爱情调，必须考虑各方面的配合。

在光线方面，柔和的夜灯可衬托出女人娇羞的体态。

注意卧室温度的调节，以免两人亲密接触、卖力演出时，过热或太冷而无法适当地放松而分心了。

可以的话放个轻柔的自然音乐，不要有歌词的曲子，以免歌词引发联想，使人分心。

两人在卧室营造出的情爱气氛中，舒舒服服地做爱，不但可使承受一天生活压力的心灵及疲惫的身躯得到放松，也能带着彼此的爱，甜蜜入梦。

高枕一定无忧？中国人说“高枕无忧”。

高枕真的就无忧吗？枕头对睡眠有相当大的影响，不垫枕头或枕头太低的人，违反人体工学，角度不恰当，可能造成肩胛和颈部的不舒适，太高角度太大，影响呼吸，造成夜里常会打呼。

你知道什么样的高度最适宜吗？枕头的高度必须在侧躺时，与肩胛齐平，约八—十五厘米左右，一般以十厘米左右最佳，枕心质地不可太软或太硬，以免转身时睡落枕。

一个晚上的睡眠中，我们大概会翻身几十次，有适当的高度，才不致引发各种身体的酸痛不适。

按摩牙床刷牙 大家都知道“病从口入”这个口号，口腔里确实是细菌的大温床。

我们每天吃进去的食物、喝到的水、自己的双手，或多或少都会把细菌带入口腔，白天我们因为咀嚼、讲话等等动作，细菌经常跟着口沫横飞，到处飘荡。

<<睡眠魔法书>>

唾液虽然也有杀菌的效果，但到了晚上睡觉时，口腔不像白天那么活跃，细菌便开始繁殖。

睡前刷牙，不仅可以将吸附在牙齿及牙缝的菜屑及食物残渣清除干净，还可以减少口腔细菌的数量，也可以令牙齿更健康，睡前刷牙，拥有清爽的牙床，可以增加睡眠的舒适度。

刷牙时，也带有按摩牙龈的作用，会让你的口腔感到清爽，睡得更好。

睡前如不刷牙，除了牙齿健康堪虑外，隔天一早醒来，你又养了更多的细菌，反而有了蛀牙。

啊——就是睡不着 有时候躺在床上会没来由地无睡意，翻来覆去只见时间分分秒秒地过去，如果试过各种方法都睡不着的时候，不要再勉强自己，非得躺在床上强迫睡觉。

很多人都有过这样的经历，当尝试过各种方法后仍是睡不着，不要老盯着时钟，以免徒增内心的焦虑，不妨起床，做些事情，等有了睡意再上床睡觉。

如看看较严肃的书或散文，也可以走一走，听听音乐，做做放松运动，看看电视，试着让自己比较放松后，等真的疲倦了，再上床睡觉吧!

放松训练五之一 / 呼吸调节法 有睡眠问题的人，躺在床上时，可以尝试双手放轻松自然垂放两侧，掌心朝上，静静地聆听自己的心跳声、呼吸声，慢慢地深吸一口气，感觉让气流灌满整个胸部和腹部，流窜到你的手指或脚趾尖，感觉吸满，稍作停顿两秒，再轻轻吐出；重复做呼吸放松训练，有助于内心的平静，慢慢地进入梦乡。

放松训练五之二 / 肌肉松弛训练 透过肌肉的放松可以让身体和情绪得到放松，体会松弛的感觉，也借此练习控制肌肉的放松能力。

平时可以多做练习，用心体会自己紧缩与放松的感觉，当夜晚您发现自己无法好好睡觉时，松弛技巧就可帮助您不知不觉地进入睡眠的世界。

练习开始时，您洗好澡舒舒服服地平躺在床上，先利用呼吸调节法调节自己的呼吸，当精神集中时，然后依以下步骤开始练习(每个动作中间紧缩与放松之间，大约停顿默数十下或是停顿五秒—十秒钟的时间，每个动作做两次)：

1. 双手逐渐用力握拳默数十下后，渐渐放松。
2. 双手握拳并渐渐往身体弯曲靠拢，直到抵住肩膀默数十下，再慢慢地恢复。
3. 肩膀逐渐用力上提默数十下，再逐渐放松。
4. 额头的肌肉运动，眉毛往头顶的方向紧紧地上推，使其产生皱纹，此时头皮及额头有拉紧的感觉。
5. 两眼用力紧闭默数十下，双眼再缓慢渐进地打开。
6. 口腔内的上下排牙齿相互紧咬，舌头用力向上抵住上颚默数十下后，将牙关放松，舌头平放。
7. 嘴唇用力上下紧闭，默数十下后，逐渐放松。
8. 左右脸颊用力向内紧缩，嘴唇嘟起，默数十下后，逐渐恢复原状。
9. 深吸气，尽量扩充肺部，使胸部尽量扩张，吐气时，胸部肌肉渐渐放松。
10. 腹部用力向内收缩，放松时，腹部恢复原状。
11. 背部紧缩，全身肌肉及双肩尽量往背后挤压，放松后恢复。
12. 臀部及肛门处向身体中心位置挤压夹紧，放松后恢复。
13. 双腿屈曲，脚底用力踩在床上，双腿肌肉尽力紧缩，放松后双腿平放床上。
14. 两脚趾用力向脚底脚跟方向弯曲，然后放松。

和医生约个时间吧 一般而言，轻微的失眠只要在下一个正常的睡眠后得到满足，很快就可以恢复，并不会对人们造成什么大的影响，也不会降低工作或学业的表现，如果失眠的情形达到三天以上，每天的睡眠时数又只有五个小时左右，就会影响到生活功能，例如注意力会变差、脾气改变、对周围的事物反应较迟钝，经常误判。

一旦长期失眠的人，就要注意是否有我们前面提到的状况，当注意力、思考能力、判断能力、精细动作操作能力、记忆能力，频频出错，创造能力也会逐渐减退，各项生活功能必将受到影响。

偶尔有睡眠问题，并不需要看医师，因为睡眠的问题，是生活上很平常的经验，你可以借助各种辅助方法协助睡眠，但是——一旦你有难以入睡的问题，而且一礼拜出现三次，这样的状况又已经超过了一个月的时间，基本上你已经符合到医院看诊的条件了，无法入睡或入睡及维持睡眠的障碍，都是让人主动去寻求医疗协助。

最常见的原因，目前台湾成立多家睡眠中心，显示的确有越来越多的人有睡眠困扰。

如果睡眠有问题，开始时，你白天的精神会变得很差，慢慢地你的工作品质也会开始下降，生活品质

<<睡眠魔法书>>

相继受到影响，那可别再拖了，应该立即到相关的失眠门诊就医。

睡眠的问题及造成的因素虽然不尽相同，但它对人的确有不同程度的影响，不论你的睡眠问题已经有多久了，不要再讳疾忌医或是认为这是小事，医院里的医师及相关专业人员，会给您一个正确的评估检查，了解您造成睡眠困扰的原因，提供最佳的治疗方式。

.....

<<睡眠魔法书>>

媒体关注与评论

推荐序告别失眠的困扰 睡眠是人生三分之一的大事，有人满足，有人却夜夜饱尝失眠的痛苦。

身为现代人，很难不体会到失眠的痛苦，相信每一个人都曾经有过失眠的困扰，也有许多朋友，每天毫无抵抗地迎接夜晚的来临，不清楚自己失眠的原因，也没有求助医疗的协助，就让不佳的睡眠持续地影响到个人的生活品质。

《圣经》说：“我躺下睡觉，我醒着，耶和華都保佑我。

”(诗篇三章五节) 你睡得好吗?你睡得安稳吗?你清楚你失眠吗?你都怎么解决呢?虽然睡眠与失眠都是非常切身、普遍的经验，但如果不是已严重地干扰到生活，许多人还是忽略它对于我们的的重要性。在这一本通俗易懂的睡眠书里，从不会讲话的零岁至一百岁的年迈老人，所有可能会遇到的睡眠问题以及改善方法，有详细的说明与建议，如果您怀疑自己的睡眠有问题，还是你对自己的睡眠感到不满足，这一本书可以帮助你，找到好的睡眠方法，善用它，你也会拥有香甜的好眠。

台湾省台安医院院长

<<睡眠魔法书>>

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>