

<<好睡眠让你健康一生>>

图书基本信息

书名：<<好睡眠让你健康一生>>

13位ISBN编号：9787506453240

10位ISBN编号：750645324X

出版时间：2008-12

出版时间：中国纺织出版社

作者：岳虹

页数：246

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>

<<好睡眠让你健康一生>>

内容概要

睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。本书针对现代人的生活实际，为读者提供简单、行之有效的解除睡眠困扰的方式，引导读者形成良好的睡眠习惯，利用睡眠来养生，获得更健康的生活。

<<好睡眠让你健康一生>>

书籍目录

第一章 睡眠，护卫健康的头等大事 第一节 为什么你总是睡不好 睡眠，让我们真正了解自己 优质的睡眠，健康的肌体 你为什么总是睡不好 怎样才能睡得健康 第二节 你应该了解的睡眠常识 烦人的呼噜是怎么来的 揭开梦的秘密 梦游究竟是不是病 夜里为什么会磨牙 尿床，或许不仅是儿时的困扰 为什么睡眠时会出汗 人仅仅晚上才需要睡觉么 睡眠有怎样的周期性变化 第三节 睡眠质量自我测评 你是否拥有健康的睡眠 睡眠质量自我测验第二章 什么偷走了你的好觉 第一节 睡眠、疾病，它们息息相关 第二节 心理情绪、压力不可忽视 睡不好是因为有“心病” 几种心理性失眠症 心理学家教你治失眠 失眠者的自我心理调适 心理紧张状况自测 第三节 睡姿，不仅仅是优雅那么简单 睡姿种类 疾病与睡姿 第四节 不良生活方式也会影响你的睡眠 盖被子也有学问 不要让午睡成为“误睡” 你是否遵守科学的睡眠时刻表 你还在睡前饮酒么 不要让香烟燃尽你的睡眠 相拥而眠不是好习惯第三章 拨正你的睡眠生物钟 第一节 顺应生物钟，合理安排作息时间 暗藏在我们体内的生物钟 生物钟，你的作息时间表 健康新法则——生物钟养生 第二节 利用生物钟管理睡眠 有关睡眠生物钟的有趣实验 不要让你的睡眠节奏紊乱 通过体温了解你的睡眠节律 调节睡眠的一周生物钟 第三节 你未必需要闹钟 不同的觉醒类型 起床并不是那么难 告别昏昏欲睡的清晨 第四节 你需要睡多长时间 正常人每天需要睡多久 让午睡为健康充电 不要过度睡眠 各年龄最佳睡眠时间 第五节 当生物钟遇上时差和夜班 什么是时差反应 不要让时差破坏旅行的好心情 夜班时生物钟的自我调试第四章 睡觉环境有讲究 第一节 卧室居所的布置 精心打造卧室格局 让睡眠和卧室颜色一样美 学会运用灯光 睡眠的“二度”：温度、湿度 第二节 精心挑选寝具 一“枕”舒适入梦来 舒适睡眠，床垫做主 好被褥带来好睡眠 第三节 远离污染和辐射 及时更换寝具，谨防床上的污染 远离噪声，重获宁静睡眠 电磁辐射，睡眠杀手第五章 让睡眠成为养生功臣 第一节 睡眠是一种重要的养生 第二节 中医看睡眠 中医睡眠的养生之道 有助于睡眠的针灸疗法 中药苦口，睡眠香甜 药枕与养生 第三节 一年四季睡好觉 “春困”不是病 夏日作息提倡睡“子午觉” “夏打盹”，你的身体在缺钾 告别“夏打盹”有妙招 “秋乏”须休整身体 秋季睡眠五忌 冬天睡眠养生法 第四节 中老年睡眠要领 让失眠不再是更年期的困扰 让老人睡个安稳觉第六章 让好睡眠成为驻颜良方 第一节 四个女人，三个睡不好 女性失眠已成流行病 失眠剥夺女人的美丽与健康 女人“三期”易失眠 第二节 好睡眠胜过化妆品 美容的黄金睡眠时间 好睡眠，好皮肤 睡得好的女人不易胖 睡好了，头发才不受伤 第三节 各种睡前美容法 清洁——睡前美容的第一步 利用睡前时光，保养关键部位 给脸部肌肤补点水 打理一头秀发 赶走黑眼圈 第四节 睡前减肥，事半功倍 睡前一杯奶，减肥又健康 睡前减肥瘦身操 睡前瘦身操锻炼要点第七章 好睡眠为孩子成长加油 第一节 好睡眠与孩子的成长发育 会睡的孩子最聪明 睡得好，长得高 睡眠影响孩子视力 第二节 你的孩子睡眠健康吗 你的孩子睡眠充足吗 不要小瞧孩子睡眠出现的异常现象 如何从睡眠观察宝宝的疾病 第三节 为孩子找回香甜安稳的睡眠 裸睡，还是裹紧襁褓 为宝宝找个好睡姿 婴儿睡眠九不宜 帮孩子走出可怕的梦魇 让孩子睡个干净的好觉 孩子跟谁睡最好 为孩子创造独立睡眠空间 如何让孩子睡得好 “睡债”累累的青少年 青少年不要睡懒觉 不要让考生变成特“困”生第八章 睡眠障碍及其医治 第一节 千奇百怪的睡眠障碍 失眠症 嗜睡症 睡眠一觉醒节律障碍 睡中异常 第二节 睡眠障碍的治疗 行为疗法 光照疗法 静电疗法 电离空气疗法 全身磁性疗法 第三节 安眠药 有安眠作用的西药 有安眠作用的中成药 有安眠作用的中草药 警惕药物上瘾 第四节 睡眠障碍自测 匹兹堡睡眠质量指数量表 爱泼沃斯嗜睡量表 阿森斯失眠量表第九章 不用药的催眠方法 第一节 让按摩驱走疲惫 第二节 足浴，良好睡眠从脚做起 第三节 给自己一个美妙的香熏SPA 第四节 性爱有助于驱走失眠 第五节 音乐，灵魂的镇静剂 第六节 睡前一杯醋，改善失眠 第七节 牛奶，睡眠的保养品 第八节 瑜伽助你赶走失眠 第九节 中老年人失眠，不妨练练太极拳 第十节 治疗失眠的有趣小窍门第十章 合理膳食，吃出好睡眠 第一节 别让晚餐毒害了你的身体 别让晚餐当成身体能量的发电站 无节制晚餐会导致哪些疾病 易导致失眠的饮食习惯 无酒不欢要不得 第二节 促成良好睡眠的饮食宜忌 睡前喝什么最保健 想要睡得好，最忌喝什么 晚餐的合理膳食结构 晚餐结构要偏素 第三节 要想睡得好，饭吃几分饱 晚餐不宜吃太多 有几类人晚餐尤其不宜过饱 并非所有人都适合少吃晚餐 就寝晚的人晚餐不宜少吃 “晚餐要少吃”不适用于儿童 第四节 实用而有效的助眠食谱 助眠食谱配方 助眠食物妙方

<<好睡眠让你健康一生>>

助眠营养素菜后记参考文献

<<好睡眠让你健康一生>>

章节摘录

第一章 睡眠，护卫健康的头等大事 第一节 为什么你总是睡不好睡眠，让我们真正了解自己当今社会竞争日益激烈，现代生活节奏日益加快，应付紧张局面需要清醒的头脑与良好的竞技状态，而这些，离不开良好的睡眠。

我们一生中有三分之一的时间在睡觉，这意味着我们绝大部分人一年要睡将近3000个小时。

良好的睡眠有助于消除疲劳，恢复体力，保护大脑，增强机体免疫力，延年益寿。

然而不幸的是，世界上三分之一的人有睡眠问题，美国睡眠基金会调查表明，与睡眠有关的疾病高达84种。

每4个美国人，就有一个在工作周中每天睡眠不足7小时——这个数据同一个世纪以前相比，要少1.5个小时。

我们大多数人都知道整晚睡不好觉第二天是什么滋味：迷迷糊糊，筋疲力尽，易怒，甚至思维不清晰。

睡眠是怎么一回事在古代，人们认为睡眠和死亡很相似，是灵魂暂时离开了肉体。

在睡梦中一个人可以遇到已故的老友，到达从未去过的地方。

原因是睡眠时的意识状态不同于清醒时的状态，在我们睡着的时候，对自身和外界的事情几乎是一无所知。

现在科学家们已经加深了对睡眠的研究和理解。

睡觉并非只是闭上眼睛进入梦乡那样简单。

睡眠是一种主动过程。

睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的内涵。

经过近些年的研究，人们大致认为：睡眠是一种主动过程，睡眠是恢复精力所必需的休息，由专门的神经中枢管理睡眠与觉醒，睡觉时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，它是维护健康和体力的基础。

睡眠往往是一种无意识的愉快状态。

这种状态通常发生在躺在床上和夜里我们休息的时候。

与觉醒状态相比较，睡眠的时候人与周围的接触停止，自觉意识消失，不再能控制自己说什么或做什么。

处在睡眠状态的人肌肉放松，神经反射减弱，体温下降，心跳减慢，血压轻度下降，新陈代谢的速度减慢，胃肠道的蠕动也明显减弱。

这时候看上去睡着的人是静止的，被动的，实际不然，如果在一个人睡眠时给他做脑电图，我们会发现，人在睡眠时大脑内部发放的电脉冲并不比觉醒时减弱。

这证明大脑并未休息。

正如一座夜间的蜂房，外表看上去蜜蜂都已归巢休息，但实际上所有的蜜蜂都在为酿造蜂蜜而通宵达旦地忙碌。

睡眠机制对于睡眠机制的研究，到20世纪80年代末期，学术界多数人的看法是：在生物的脑部，存在着与生物钟相关的促进睡眠和促进觉醒的两个系统，入睡表现为促睡系统相对加强，而促醒系统则被动地减弱。

觉醒则是前者被动地减弱，后者相对加强。

因此，睡眠既有主动成分又有被动成分，失眠正是促醒系统活动过强，或促睡系统不足所致。

但关于这种理论，学者们认为并非是睡眠机制的最终结论，还有待进一步研究探索，睡眠之谜至今还未破解。

可以说，了解自己的睡眠，才算真正了解自己。

优质的睡眠，健康的肌体“安寝乃人生最乐。”

古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。

”这是中医养生名著《养生三要》里有关睡眠的论述。

那么，睡个好觉，究竟会对我们的生活有多大帮助呢？

<<好睡眠让你健康一生>>

优质睡眠的功效下面我们就来看看健康优质的睡眠究竟有哪些功效。

1.消除疲劳，恢复体力睡眠是消除身体疲劳的主要方式。

因在睡眠期间胃肠道及其有关脏器，会合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。

另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，基础代谢降低，从而使体力得以恢复。

2.保护大脑，恢复精力睡眠不足者，常表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致经常出现幻觉。

而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。

这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。

因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3.增强免疫力，康复机体人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。

睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。

现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

4.促进生长发育睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为在睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。

所以应保证儿童充足的睡眠，以保证其生长发育。

5.延缓衰老，促进长寿近年来，许多调查研究表明，健康长寿的老年人均有一个良好的睡眠。

人的生命好似一个燃烧的火焰，而有规律地燃烧则生命持久；若忽高忽低燃烧则使生命缩短。

睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

6.保护人的心理健康睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。

因为短时间的睡眠不佳，就会出现注意力涣散，而长时间睡眠不佳则可造成心理出现异常情况。

7.有利于皮肤保养在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多，其分泌和清除过程加强，有利于皮肤的再生，所以睡眠有益于皮肤保养。

睡眠不足危害大我们已经了解了睡眠的重要性，那么，睡眠不足的危害究竟有多严重呢？

1.导致疾病发生经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。

睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加；人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。

有关研究表明，一个人如果减少4小时的睡眠，在第二天，他身体内部抵御外来细菌侵袭的免疫细胞的活动将大大减弱，研究人员对23名健康男子进行了试验，结果表明，这些人因清晨3时至7时没有睡眠，白天免疫细胞的活动能力减弱了28%。

这些志愿人员的体内免疫力经过一次充足的睡眠之后得到了恢复。

2.影响大脑的创造性思维人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须有充足的睡眠，如果长期睡眠不足，大脑得不到充分休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事务的能力。

3.影响青少年的生长发育青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外，还与生长素的分泌有一定关系。

生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。

由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。

所以，青少年要发育好，长得高，睡眠必须充足。

4.影响皮肤的健康人的皮肤之所以柔润有光泽，是因为皮下组织的毛细血管提供了充足的营养。

睡眠不足会引起皮肤毛细血管循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，因而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗、苍白，尤其会使眼圈发黑，并促生皱纹。

5.睡眠不足可引起肥胖有关研究表明，睡眠不足可以导致人体内消脂蛋白浓度的下降。

<<好睡眠让你健康一生>>

消脂蛋白是在血液系统中活动的一种物质，具有抑制食欲的功能，能够影响大脑做出是否需要进食的决定。

睡眠不足同时能引起人体内食欲激素浓度的上升。

食欲激素是由胃分泌的一种物质，能够引起人的进食欲望。

当人体内这些掌控“食欲大权”的部门互相冲突时，大脑的决策系统就有可能做出错误的决定。

你为什么总是睡不好我们都想睡个好觉，却总是由于这样那样的原因不能如愿，在枕畔伴侣或亲人甜美的呼吸中辗转反侧，或是在孤独的夜晚忍受失瞩目的困扰等。

这究竟都是为什么呢？

影响睡眠的因素究竟有哪些？

下面，为大家一一解答。

<<好睡眠让你健康一生>>

后记

有个伐木工人在一家木材厂找到了新的工作。

第一天，老板给了他一把新斧头，斧头很锋利。

第一天，他砍了10棵树。

老板表扬道：“不错，小伙子很能干啊！”

他很受鼓舞，决心好好干活，第二天，他干得更加起劲，可是，只砍了9棵树，第三天，他起早贪黑地干活，工作业绩却只有7棵树。

他觉得很惭愧，自己明明一天比一天卖力，成效却越来越小，忍不住跑去向老板道歉。

刚进老板的门，老板一眼看见他手里的斧子，不由地惊呼：“斧子都这么钝了，砍树该多费力啊！”

“天天忙着砍树，没有工夫磨斧子！”

殊不知，只知道整天忙忙碌碌地工作，忽视使你更高效工作的工具，它就会变钝，反过来影响你的工作效率，让你事倍功半。

每个人都要依靠一定工具从事形形色色的工作，所有的工具中，最重要的莫过于大脑，能够让大脑锋利如初的，莫过于睡眠，这也是为什么我对一切形式的“开夜车”持反对态度。

所谓“磨刀不误砍柴工”，很少有人因为良好的睡眠而耽误正事，更多的是为不同形式的睡眠问题所苦恼，进而耽误本应正常进行的事务。

在放松与赶进度之间，聪明的人一定要知道如何选择啊！

<<好睡眠让你健康一生>>

编辑推荐

应付忙碌的生活和紧张的局面需要清醒的头脑和良好的状态，而这些，仰赖于良好的睡眠。

《好睡眠让你健康一生》帮助存在睡眠问题者解除困扰，让睡眠正常者获得更为健康的睡眠，引导读者形成良好的睡眠习惯，用优质的睡眠造就健康生命！

如何你对身体状况多方努力却不见效果，不妨试试调整你的睡眠，如果你的孩子总是注意力涣散，不妨帮助他养成良好的睡眠习惯，睡眠，不仅仅在夜夜失眠时才需要关注。

好睡眠 = 大脑思维清晰、反应灵敏，好睡眠 = 青少年发育好、长得高、更聪明，好睡眠 = 疲劳消除，体力恢复，好睡眠 = 免疫力提升，疾病远离，好睡眠 = 皮肤健康，衰老延缓。

<<好睡眠让你健康一生>>

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>