

<<睡眠>>

图书基本信息

书名：<<睡眠>>

13位ISBN编号：9787508049168

10位ISBN编号：7508049160

出版时间：2009-2

出版时间：华夏出版社

作者：克伦·威谦森

页数：219

译者：唐明秋

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>

## 前言

一般来说，你都不会对睡眠这件事特别地留意，除非你的睡眠已经成为一个问题，并且严重到让你想要用什么办法来解决它。

你会感觉自己很容易犯困，说着话都能睡着；或者精神无法较长时间地集中，过不了一会儿——哪怕仅仅一个电视广告的时间——也会走神；或者当你又一次把茶叶泡在冷水里，才想起这好像是本周第四次犯同样的错误了。

甚至人们会经常对你说，“你怎么看起来这么无精打采？好像经常熬夜一样”，“你不像过去那样有精神了”，或者，“要是你不想办法治好你那经常打瞌睡的毛病，你就别再来找我”——但是，通常只有在这些症状出现之后，你才会下定决心要想办法解决它。

我遇到过很多睡眠不足的人，在睡眠不足的情况下他们好像变了一个人似的。那些高层决策工作让他们忙得不知道早餐该吃什么，当他们发现自己最喜欢吃的零食吃完了的时候，也很少有什么反应。

干劲十足的人为了拿第一，连自己姓什么大概都能忘记。

然而，大多数情况下，病人都能走出这个低潮阶段，完整地回到自己以前良好的状态。

<<睡眠>>

内容概要

《睡眠》是克伦·威廉森20多年睡眠健康研究的集大成者，出版之后在欧美引起极大轰动，全球累计销量数百万册，被读者誉为“第一睡眠枕边书”。

作者的基本观点是，解决睡眠不佳和失眠的关键在于找到导致这一问题的

原因，如压力过大。

饮食不良，作息混乱等，之后再有针对性地稍稍改变一下生活方式，就能使你的卧室变成真正的睡眠场所，让你更舒服、更健康、更灵敏，并且充满活力和幸福感。

克伦·威廉森是英国著名的健康专家，曾担任权威杂志丁Top Sante的总编辑，在《星期日泰晤士报》《每日邮报》《每日镜报》上开辟睡眠健康专栏，成为英国最受欢迎的睡眠指导专家。

## &lt;&lt;睡眠&gt;&gt;

## 书籍目录

1 睡眠的阶段轻度睡眠阶段中度睡眠阶段深度睡眠阶段眼睛快速运动的睡眠阶段2 神奇的生物钟生物钟的魔力下午打盹谁的错光线是个情报员生物钟的妙用3 快还是慢生物钟有快慢生物钟与工作匹配吗温柔对待生物钟4 睡眠不足记忆力衰退事故频繁发生白细胞减少加速衰老让人发胖引发高血压患糖尿病的危险5 每天睡多久睡眠时间与睡眠量女性比男性多20分钟年龄越大,睡眠越少提前15分钟睡觉削减睡眠的好处随时疲劳症的疗法6 痛苦的失眠夜失眠是什么睡眠问题的诱因你是哪一类失眠者7 建立睡眠规律养成习惯限制睡眠最佳的上床时间躺着不如起来亮光治疗法8 提神性物质咖啡因减少咖啡因的办法酒精减少酒精用量尼古丁戒烟的提示9 打鼾的病因你的体重超标吗你吸烟或喝酒吗你是在用嘴呼吸吗你的鼻腔道太窄吗你是仰着睡觉吗10 压力导致失眠工作压力大超负荷的忙碌失眠出现了睡眠质量差男性更易受压力影响11 孕期睡眠前3个月4~6个月7~9个月孕期睡眠策略12 不安腿综合征什么是不安腿综合征哪类人容易得此症产生原因多种多样治疗有妙招13 磨牙,真折磨人什么导致了磨牙具体症状有哪些磨牙导致牙齿磨损各种治疗方法14 家有夜哭郎宝宝偏要半夜醒来还不会自己入睡别去“误导”小家伙前功尽弃纠正这个习惯15 噩梦和夜惊部分人会定期做噩梦不留痕迹的夜惊顺藤摸瓜找原因把噩梦拿到太阳下晒一晒16 凌晨3点尿床尿床也能遗传重新开始尿床孩子需要鼓励“那是很正常的事情”尿床报警器17 危险旅程:梦游梦游进行时一半清醒一半梦梦游是谁的错成年人梦游很危险解除梦游方法多18 夜间当班24小时轮班制事故和疾病率增加更好地工作,更好地睡眠19 调整时差在最合适的时间出行提前进行适应训练灵活应用飞行时间尽量多活动以当地时间为准20 小心疲劳驾驶2/3的司机在开车时睡着过疲劳驾驶的信号保持清醒的8种办法21 睡眠性呼吸暂停暂停呼吸2分钟为什么会停止呼吸增加心脏病、猝死、车祸的概率由打鼾、吸烟、饮酒等因素引发注意不正常的现象22 和压力说拜拜一切从分析压力的来源开始生活规律化集中精力逐个击破完全属于自己的20分钟积极的自我暗示从容解决工作纠纷23 周日夜里不狂想周末不要睡懒觉处理好下周要做的事周日不要暴饮暴食给自己安排一次活动不要过量饮酒保持工作和生活的平衡白天多运动,晚上睡得香24 情绪低落情绪低落影响睡眠情绪低落为哪般用抗抑郁剂增加“睡眠因子”谈话治疗能除根晒太阳治怪症25 让呼吸畅通无阻精确的睡眠检测自我调整很关键医学治疗更有效26 嗜睡症最极端的症状——猝例跳跃式入睡经常被误诊对症治疗嗜睡症27 孩子夜里不再闹28 享受梦境29 别让孩子醒得太早30 完美小憩31 揭秘安眠药32 意念的力量33 饮食改善睡眠34 睡前加点餐35 保持运动36 性爱疗法37 好床睡好觉38 睡眠好氛围39 拒绝噪声40 卧室好风水41 音乐之声42 瑜伽放松术43 睡前冥想44 香料的魔力45 顺势疗法46 迷人的精油47 神奇的针灸48 闹钟响起来49 起床运动50 营养早餐51 睡眠的乐趣52 睡眠趣闻

## &lt;&lt;睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

1.睡眠的阶段 在睡着之前，你闭上眼睛，身体放松，你的脑波从快速的 波转变为缓慢的波——睡眠波，这种感觉就像是你在读一本乏味的书在打盹一样。然后你开始经历以下阶段： 轻度睡眠阶段 你的心跳速率和体温都开始下降，脑波变得更加缓慢。

这大概要持续几分钟，这时你很容易被惊醒。你有过在公交车上被自己的鼾声惊醒的经历吗？你因此感觉很羞愧而不得不提前下车？那你很可能就处在轻度睡眠阶段。

中度睡眠阶段 这一阶段通常持续30~40分钟，并且要使你醒来也不是很难，但醒来之后你却会感觉自己像喝醉了酒一样头晕眼花。

深度睡眠阶段 在深度睡眠的前期，脑波降到最慢，变成了6波；到后期，很少有什么能吵醒你，即使是一群受惊的大象跑过你的卧室，你都不会有什么反应。但很奇怪的是，这时要是你听到一个你很熟悉的名字，你倒有可能醒来。这个阶段你的血氧水平（血液中的含氧量）、心跳速率和呼吸速率都会降到最低，生长激素开始释放，以帮助你的身体细胞进行更新，形成新的组织结构，修复损坏的细胞。

眼睛快速运动的睡眠阶段 大多数栩栩如生的梦都是在这一阶段形成的。你的身体和大脑开始变得活跃起来，大啮甚至和你醒着时一样活跃，但是你可能对这一切没有丝毫感觉。

你的眼球快速运动，心跳速率、呼吸速率和血压都会上升，而且不稳定，这也就解释了为什么有时候你从梦中惊醒，会觉得自己心脏怦怦直跳。

你的脑波会变快，然后又会减慢。

你的记忆也会被重新整合。

很多人在睡觉前试图回忆一些事情，但怎么都想不起来，可第二天一觉醒来之后，却发现答案像变魔术一般跳进脑海了。

除了手指和脸部的抖动，你身上大多数肌肉都处于麻痹状态，以防止你在梦中不知不觉地手舞足蹈。

这几个阶段整晚都在不停交替，大多数人通常每小时都会醒来5次，每次只有几秒钟，虽然第二天他们未必记得这些。

具体情况因人而异，因年龄而异。

对婴儿而言，眼睛快速运动的睡眠阶段要占到睡眠时间的一半，而成年人大概只占到1/4。

如果你错过了睡眠，那往往是程度较浅的睡眠会减少。

人的身体总是会尽量先进入深度睡眠，然后才是眼睛快速运动的睡眠阶段。

编辑推荐

生活52招。

睡眠让你更轻松，还是更疲倦？

书中我提出了许多久经考验并行之有效的睡眠问题解决办法，实现优质睡眠的过程也许只需要一周，也许要持续几个月，但不要半途而废。

慢慢地，在你意识到之前，你就已经拥有了良好的睡眠，在起床后感觉神清气爽，并且能在新的一天一直保持清醒的头脑。

——作者：[英]克伦·威廉森 让你的卧室变成真正的睡眠场所 睡眠的阶段 睡着之后，我们的身体在做什么呢？

和压力说拜拜 这里有帮你安神的办法，让你晚上不再为琐事烦恼。

揭秘安眠药 安眠药真的是通往高效睡眠的捷径吗？

饮食改善睡眠 什么时候开始进餐以及吃些什么东西，都会影响到睡眠质量。

保持运动 有规律的运动可以帮助你更迅速地入睡，并且睡得更好。

好床睡好觉 你睡的是软床还是硬床？

是不是该换个新床了？

拒绝噪音 噪音非常烦人，卧室的隔音问题是绝对不能忽视的。

卧室好风水 从风水这个角度入手，你能学到一些关于睡眠的窍门。

音乐之声 听着音乐，从鲸鱼音乐到莫扎特的名曲，你会悄然睡去…… 香料的魔力 如果你认为香料只能用来为菜点增加香味，那你就错了…… 享受梦境 你可以学会控制梦，用梦缓解压力，甚至解决问题。

起床运动 这些简单的动作能让你真正清醒过来，精神焕发，开始崭新的一天。

亚马逊生活类经典畅销书，风靡全球的第一睡眠枕边书，通往优质睡眠的根本解决之道。

#### 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>