

<<中等不睡下午崩溃>>

图书基本信息

书名：<<中等不睡下午崩溃>>

13位ISBN编号：9787508276304

10位ISBN编号：7508276302

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：张秀华

页数：90

字数：50000

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>

<<中等不睡下午崩溃>>

内容概要

本书从介绍为什么午睡，如何午睡和不良的午睡习惯对健康的影响，以及哪些人不适合午睡等问题入手，结合世界各国午睡文化知识，帮助读者了解午睡，并学会和掌握正确午睡的方法，走出午睡的误区。

阅读《健康9元书系列：中午不睡下午崩溃》，相信对读者本人、家人、亲朋好友，都能开卷有益。

<<中等不睡下午崩溃>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

张秀华，教授、主任医师、硕士生导师。
中国睡眠研究会理事、中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会委员。
1977～1984年在北京协和医院工作期间，开始从事口腔矫治器治疗打鼾和阻塞性睡眠呼吸暂停临床研究。
担任人民卫生出版社出版的译著《睡眠医学理论与实践》和《睡出活力》的主译，《走出亚健康丛书》总主编，《鼾症——健康的红色警报》主编，卫生部规划教材《美容牙科技术》主编，《口腔医学美学》副主编，《美容药物学》编委等。
2004年与北京协和医院合作，开展国家“十五”科技攻关项目“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征治疗体系建立及疗效评估研究”，发表《阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者上气道阻塞的动态MRI分析》等论文20余篇。
长期致力于睡眠呼吸障碍医学临床研究，颇有成就。

<<中等不睡下午崩溃>>

书籍目录

一、为什么要午睡

睡眠不仅指晚上的睡眠，也包括中午的睡眠。
即便是短短的数分钟或数十分钟，午睡对人的体力和脑力都是最好的充电，可获得事半功倍的效果。

- 1.午睡的由来
- 2.午睡的医学理论
- 3.体温节律对午睡的影响
- 4.什么是睡眠4个阶段
- 5.什么是午睡效果5个等级
- 6.褪黑素对睡眠的影响
- 7.午睡是身体的加油站
- 8.午睡是心理的减压泵
- 9.午睡是大脑的清醒剂
- 10.午睡是记忆力的助推器
- 11.午睡是认知力的增强剂
- 12.午睡是血压的稳定阀
- 13.午睡是冠心病的缓解剂
- 14.午睡是赶走抑郁的良药
- 15.午睡是天然的护肤品
- 16.午睡有助于延年益寿

二、怎样科学午睡

午睡习惯有好多，其中有些适合于张三，对李四不一定有效，可选择适合的科学午睡方法，使自己更健康。

看看哪种方式适合你。

- 17.什么时间午睡最好
- 18.午睡多长时间最好
- 19.正确的午睡姿势
- 20.午睡前饮食的奥妙
- 21.为什么午餐后会犯困
- 22.创造健康的睡眠空间
- 23.选择寝具有什么讲究
- 24.午睡时尚用品
- 25.为什么午睡可以解“春困”
- 26.为什么夏日午睡最养心
- 27.健康午睡“八不要”
- 28.午睡醒后应注意哪些问题
- 29.中午锻炼好不好
- 30.科学午睡的好处

三、不良的午睡习惯对健康的影响

午睡给健康带来许多好处使越来越多的人加入了午睡队伍。
但是，如果午睡方法不当，可能影响眼睛、颈腰椎及胃肠功能，有碍健康，得不偿失。

- 31.伏案午睡对健康有什么影响
- 32.仰首午睡对颈椎有什么影响

<<中等不睡下午崩溃>>

- 33.午睡打呼噜对健康有什么影响
- 34.午睡磨牙是怎么回事
- 35.午睡说梦话是怎么回事
- 36.午睡突然惊醒是怎么回事
- 37.午睡尿床是怎么回事
- 38.午睡流口水是怎么回事
- 39.午睡“五不戴”

.....

<<中等不睡下午崩溃>>

章节摘录

版权页：插图：睡眠是舒缓压力的好方法。

近年来，对工作压力大，快节奏生活的中青年人，“微减压”悄然流行。

无论是运动、娱乐或是旅游，其中最方便和最有效，也是最经济的就应该是午睡了！

以色列研究人员曾以36名22~36岁的学生为调查对象，对他们在压力高峰期接受评估和分析，发现按压力处理法分成的两组，倾向忧虑者睡眠时间会减少；相反的，那些懂得疏导情绪者，睡眠不但没有减少，反而增加。

因此，研究人员认为，睡眠可以帮助舒缓激动和神经紧张，使人远离压力的困扰。

适当的午睡可以缓解我们午后的疲劳感，提高午后心境状态、觉醒状态；对于保持正常晚间睡眠的个体而言，习惯性午睡行为并不都是对晚间睡眠不足的补偿，而是睡眠生理节律作用的表现。

许多实例证明，短时午睡对恢复午后的体力和改善下午的精神状态效果明显，即使晚间睡眠充足但对第二天下午的作用来说则是鞭长莫及。

午睡能帮助放松心情、减轻压力和提神作用且有益健康。

缺乏午睡的儿童，下午容易出现精神疲软、打瞌睡等情况，并对行为问题产生强化作用，易导致男孩子出现多动、社交退缩、违纪等因子异常；女孩子还可能出现性问题异常及残忍因子异常。

夜里睡眠不足，补充午睡是一个很好的减压和放松方法。

午睡还可以帮助儿童有效地舒缓学习压力，因而保证其充足的睡眠时间，对减少儿童睡眠障碍的发生率有一定作用。

人们说饥不择食。

对上班族来说，几乎每天是早起晚归，到了困乏的中午时节，也许很多人会“睡不择床”。

把中午打电脑、玩游戏，或逛商店的习惯，留给那些甘愿下午迷迷糊糊的人吧。

不然的话，下午无精打采，脑袋瓜走神，硬撑着应付，别说对不起老板，也太对不起自己的身体了。

<<中等不睡下午崩溃>>

编辑推荐

《中午不睡下午崩溃》科学知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例均深入浅出，层层分析。阅读《中午不睡下午崩溃》，相信对读者本人、家人、亲朋好友，都能开卷有益。让我们用科学的午睡方法，享受健康午睡之旅带来的美好和甜蜜，让绿色生机长满生命的枝头。

<<中等不睡下午崩溃>>

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>