

<<睡眠养生>>

图书基本信息

书名：<<睡眠养生>>

13位ISBN编号：9787508708843

10位ISBN编号：7508708849

出版时间：2006-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：212

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>

<<睡眠养生>>

内容概要

科学家发现，睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。根据观察，健康人能忍受饥饿长达三个星期之久，但人只要缺觉三个昼夜，人就会变得坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断能力下降，甚至出现一些错觉和幻觉，以致难以坚持日常生活和活动。所以，睡眠对每个人来讲，都是不可或缺的生命需要。

在睡眠过程中，机体的精气内守于五脏，气血流动较缓，体温下降，代谢过程变慢。通过睡眠使人精、气、神三宝得以保藏和补充，使五脏得以休息，阴阳得以协调，从而恢复到平衡状态。

睡眠障碍给日常生活和健康带来的威胁是十分广泛和可怕的，亟须引起全社会的关注和重视。及早了解疾病，提高睡眠质量这是我们的希望。

<<睡眠养生>>

书籍目录

第一章 睡眠养生概论1.什么是失眠2.失眠对人体有哪些危害3.睡眠对人体有什么作用4.人为什么要睡眠5.为什么没有睡眠就没有健康6.为什么睡眠也是一种养生法7.为什么养生要以睡眠为先8.为什么睡眠是维持生命的一个必不可少的环节9.为什么经常失眠者容易衰老10.为什么精力来自充足的睡眠11.为什么深度睡眠是健康的重要标志12.为什么睡眠是健康之本13.为什么不良的睡眠严重影响健康14.为什么说睡眠是生命的需要15.为什么睡眠时间长短因人而异16.人每天应该睡眠多少17.为什么人不能不睡眠18.我国有近半数人有睡眠障碍19.睡眠障碍有哪些类型20.人为什么不可贪睡,但也不要少睡21.为什么睡眠左右着你的免疫力22.梦与长寿23.为什么多梦不等于没睡好24.为什么睡眠在于质量25.睡眠长短与人的寿命26.为什么睡眠要有规律27.人是否都要睡眠八小时28.为什么不同年龄的人对睡眠的要求不一样29.为什么睡眠是生命过程所必需30.为什么睡眠会出现周期交替31.为什么睡眠能促进儿童生长32.为什么说睡眠是抵御疾病的第一道防线33.怎样走出睡眠的四个误区第二章 失眠的原因1.儿童睡眠不好的原因是什么2.青少年为什么会失眠3.为什么大学生会失眠4.住院病人为什么容易失眠5.为什么婚恋和失眠有关系6.时差为什么会引起失眠7.手术前后的病人为什么会失眠8.为什么躯体疾病可伴发失眠9.失眠的化学因素有哪些10.失眠的主要原因有哪些11.失眠的生理因素有哪些12.诱发失眠的因素有哪些13.为什么慢性肝病的病人出现睡眠障碍14.为什么头痛影响睡眠15.药物为什么会引起失眠16.痴呆与失眠17.为什么甲状腺功能减退影响失眠18.为什么垂体功能低下会造成失眠19.为什么甲状腺功能亢进会影响失眠20.为什么饮食和失眠有关系21.为什么高血压会使人失眠22.为什么肾衰竭时会影响失眠23.精神分裂症会影响失眠24.为什么妇女更年期影响睡眠25.为什么艾滋病病人易失眠26.为什么癌症会影响睡眠27.为什么糖尿病会影响睡眠28.关节痛为什么也能引起失眠29.为什么现代生活使失眠、抑郁症、精神疾病增多30.为什么溃疡病也会影响睡眠31.为什么失眠是神经衰弱的一种表现第三章 失眠对人的危害1.为什么失眠已成为世界的一个普遍问题2.为什么睡不好会使人发胖3.为什么打呼噜常伴有睡眠呼吸暂停综合征4.为什么睡眠不当有危害5.失眠病人为什么容易健忘6.为什么睡眠影响美容7.为什么失眠是黑暗中的杀手8.为什么要警惕睡眠呼吸暂停综合征9.为什么贪睡影响健康10.为什么疲劳失眠已引起社会极大关注11.治疗睡眠障碍的重要性12.为什么睡不好的女人衰老得快13.为什么车祸与睡眠不足有关14.为什么久卧会伤气15.什么是发作性睡病16.为什么失眠易导致青少年抑郁症17.为什么有些失眠的病人被大夫诊断为抑郁症18.为什么熬夜有害健康19.不良睡眠习惯有哪些第四章 失眠有哪些类型1.什么是特发性失眠2.什么是心理生理性失眠3.什么是主观性失眠4.什么是高原性失眠5.什么是焦虑性失眠第五章 睡眠环境1.为什么睡眠环境对入睡很重要2.为什么光亮度与睡眠有关3.为什么噪声对睡眠有影响4.为什么卧室的温度与睡眠有关5.为什么卧室无污染有利于睡眠6.为什么通风与睡眠有关7.什么是现代床铺综合征8.为什么床铺与睡眠好坏有关9.什么样的枕头有利于睡眠10.为什么睡石枕有利于身体健康11.什么样的床睡得比较舒服12.睡衣以什么质地为好第六章 失眠与心情1.为什么心情好有利于睡眠2.失眠的精神因素有哪些3.为什么睡眠与心情有关4.为什么人的睡眠与性格有关5.为什么先睡心再睡眠6.为什么睡眠一定要心情放松第七章 季节与睡眠1.为什么季节影响睡眠2.春天睡眠应注意什么3.怎样克服春困4.为什么春游胜过春眠5.秋天睡眠应注意什么6.冬天睡眠养生法第八章 怎样午睡1.人为什么要午睡2.午睡有哪些讲究3.哪些人不适合午睡4.老年人午睡“七忌”5.为什么中医认为午睡能提精气神6.怎样提高夏季午睡的质量第九章 老年人与失眠1.中老年人失眠危害触目惊心2.老年人失眠常见的原因有哪些3.老年人睡眠时间是多久4.为什么老年人觉少不正常5.老年人起床和入睡的最佳时间6.离退休人员为什么会失眠7.为什么更年期睡眠不好8.为什么老年人白天打盹有益健康9.老年人睡不醒警惕心脏病10.老年人的睡眠应注意什么11.老年人睡眠不好可适当用药12.老年人睡前服药应注意什么13.为什么老年人睡前不宜服人参蜂王浆第十章 影响睡眠的其他因素1.为什么性爱对人的睡眠有影响2.名人如何对待失眠3.持久性失眠包括哪几种情况4.为什么夜生活影响健康5.有睡眠疾病的人不宜做哪些工作6.怎样检测你是否有睡眠障碍7.中医认为失眠的原因为人体脏腑功能失调第十一章 睡眠保健法1.为什么睡眠的姿势与健康有关2.为什么睡眠的方向与健康有关3.为什么睡前用热水洗脚有助健康4.为什么睡前降体温可延长寿命5.睡前放松四法6.为什么睡前洗个澡有利于睡眠7.为什么睡眠时不要人为地增加身体负担8.为什么晚餐影响睡眠9.熬夜的人怎么保养身体10.为什么作息制度对睡眠非常重要11.值夜班怎样睡好觉12.为什么右侧卧位是最佳睡觉姿势13.为什么裸体睡觉好处多14.失眠病人最好记睡眠日记15.为

<<睡眠养生>>

什么睡前散步有治疗失眠作用16.为什么自我暗示有利于催眠17.睡前保健法18.古人谈睡眠与养生19.失眠康复预防有哪些方法20.催眠食品有哪些21.为什么药枕养生22.中医睡前保健四良方第十二章 如何治疗失眠1.为什么失眠的人不能“忍”2.失眠怎样治疗3.失眠后一定要用安眠药吗4.安眠药有哪几类5.如何应用安眠药6.安眠药有哪些副作用7.为什么催眠药物也会引起睡眠障碍8.为什么老年人慎选安眠药9.什么是失眠的刺激控制疗法10.更年期妇女失眠应该怎样治疗11.如何避免用兴奋大脑的药物以免造成失眠12.中药治疗失眠

<<睡眠养生>>

章节摘录

1. 什么是失眠 中世纪时, 法兰克国王路易判一个人死刑, 就用“剥夺睡眠”方法处死他, 这人只要稍有睡意, 就遭鞭打、火灼。

临死前, 这个人说: “世上最痛苦的事莫过于不睡觉。”

一位生理学家曾做实验, 不让狗进食, 狗可以活一个月左右, 但不让它睡觉, 则只能活6天。

睡眠占了人生的1/3时间, 睡眠老出问题, 难怪现代人会发出生活质量不高的叹息。

大约四成中国人饱受失眠的困扰, 却只有四分之一的人选择去医院就诊。

失眠是一种症状, 不是一种病。

所谓失眠, 就是人们对自己的睡眠状况不满意, 其主要临床表现为入睡困难, 易醒, 醒后难以入睡, 多梦, 早醒, 白天疲倦、困乏等。

在国外人们还把失眠的标准量化, 规定上床关灯后30分钟不能入睡, 或半夜醒来后30分钟不能入睡, 或每晚醒三次以上, 或每晚睡眠少于6小时, 或每周三个夜晚睡眠差等情况都称为失眠。

很多人有一两夜睡眠不好, 就以为自己得了失眠症, 把自己归在睡眠有问题的一类人中, 其实不然。

失眠是由于各种原因所引起的睡眠不足, 是睡眠障碍中最常见的一种病态。

最常见的睡眠障碍指的是睡眠时间不足或睡眠质量差, 睡得不深、不熟, 常表现为难以入睡, 睡眠维持困难或早醒, 致使睡眠的质和量不能满足个体的生理需要; 引起患者白天不同程度地自我感觉未能得到充分的休息, 以及精力没有得到恢复, 从而产生疲劳感和各种症状。

可以说失眠是一种主观的感受, 是一种对睡眠的量与质无法满足的状态。

通常所说的失眠, 并非是处于完全睡不着的状态, 而是自己在睡眠过程中或者睡眠觉醒后感到睡眠状态不理想。

日常生活中, 人们常常把睡眠不足和失眠混在一起。

实际上, 失眠并不等同于睡眠不足, 失眠在一定程度上意味着睡眠不足, 但是睡眠不足不一定是失眠造成的。

两者的区域是: 失眠是失眠者主观上想睡, 但是睡不着而导致的睡眠不足, 失眠者对这种睡眠状态感到难受和痛苦; 睡眠不足则是由于某些事务活动而不能保证充分的睡眠时间, 以至因缺少睡眠而感到疲乏, 但是本人没有较大的心理不适感。

此外, 还有些人, 即所谓短睡眠者, 他们长期睡眠很少, 但是精力相当充沛, 也没有任何痛苦, 这些人也不是失眠者。

失眠是一种最常见的睡眠紊乱, 几乎每个人都有过失眠的经历。

随着社会的发展, 生活节奏日益加快, 长时间精神紧张、压力过重导致越来越多的健康人群开始步入失眠一族, 失眠症的发生率有日渐上升的趋势。

国外的流行病学调查显示: 20%~30%的成年人有睡眠问题, 老年人甚至高达35%。

在美国, 最近有调查资料显示, 失眠的患病率为35.2%。

在我国, 据中华医学会的资料表明, 中国约有3亿成年人患有失眠或睡眠过多等睡眠障碍。

据不完全统计, 国内约1/4的老年人、1/6的青年人都患有不同程度的失眠。

其中女性多于男性, 脑力劳动者多于体力劳动者。

在市场经济比较发达、工作节奏较快的地区, 失眠患者所占的比重更大。

失眠发生面也很广, 不论是健康者, 男性或女性, 老人或青年, 城市人或乡村人均可发生。

失眠已经成为一种现代病, 但尚未引起全社会的足够重视。

2002年3月21日, 由于国际精神卫生和神经科学基金会确定的“世界睡眠日”首次进入中国, 以引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

<<睡眠养生>>

编辑推荐

睡眠养生法是指通过调整睡眠节律以消除疲劳，恢复精神和体力的一种养生方法。

中医学认为，人们的睡眠是阴阳相互交替的结果，是正常生命活动的过程和体现，通过对睡眠节律的调节，做到安卧有方，对养生保健有重要意义。

人的一生当中大约有三分之一的时间用于睡眠，有关睡眠的养生与保健是人人都会遇到，而且很有必要加以了解的问题。

《睡眠养生：养生是生命的财富》以通俗浅显的问答形式，专门论述了睡眠的养生与保健。分别介绍了各个人群的睡眠养生与保健，兼及失眠与睡眠相关疾病的防治、卧室与卧具的讲究、梦境的分析研究和古今睡梦趣闻轶事等。

<<睡眠养生>>

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>