

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

13位ISBN编号：9787509123836

10位ISBN编号：7509123836

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医

作者：杨晓光//赵春媛

页数：194

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>

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

前言

如果说人们健康是一座完美的建筑，那么，构成其要件的，除了饮食不可或缺外，还有睡眠、运动、性爱乃至其他各种要素，而睡眠、运动、性爱无疑各有各的重要性。

唐代白居易诗曰：“睡床斜卧日曛腰，一觉闲眠百病消。

”说的是睡眠。

我们的祖先有云：“流水不腐，户枢不蠹。

”说的就是运动。

英国心理学家艾里斯称：“性，是生命的根源。

如不知如何了解性，也就不可能敬重生命。

”说的是性爱。

由此可见，这三个“要件”于健康是多么的重要。

然而，对于相当一些人来说，健康所必备的这些“要件”并非十全十美。

为此，才有了本书的编写和推出，旨在使人们的睡眠更趋合理、运动更趋科学、性爱更趋和谐，进而使健康更稳固、更持久，让生命之火更旺，让生命之树常青。

编者

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

内容概要

《我的健康我做主：睡眠·运动·性爱》提供的正是关乎生命健康的睡眠、运动、性爱这三方面的相关知识、理念与做法。

作者深入浅出地论述了睡眠、运动与性爱的科学保健养生原理和方法，实用性、可操作性强，是广大群众不可多得的日常保健指导用书。

俗话说“民以食为天”。

事实上，同样关乎生命与健康的要素还有睡眠、运动与性爱。

如果说“睡眠是人生第一道美餐”、运动是生命之舟的助推器，那么，性爱可谓生命之火的助燃剂。

惟有这三种要素合理、科学、和谐地加入生命的合奏，生命才会演绎出美妙的乐章。

书籍目录

一、合理睡眠 / 001每天需要多少睡眠 / 1人一生的睡眠规律 / 1每天睡6~7个小时能延长寿命 / 1睡眠不足5个小时死亡增1.7倍 / 2睡眠充足,免疫力高 / 2何时入睡最好 / 2早睡能护肝 / 5晚11点前睡觉防皱纹 / 5晚睡晚起人聪明 / 5分段睡眠更利于恢复精力 / 4睡够8个小时才能有效健身 / 4睡眠可防癌 / 4肺结核患者每天要睡足10个小时 / 5睡得香才能记得牢 / 5闻花香八眠可增强记忆力 / 5睡前“四动”睡个好觉 / 6睡前不能吃的五种食物 / 6吃饱久睡容易伤肺 / 6饭后5个小时睡觉缓解胃灼热 / 7服药后不应立即睡觉 / 7睡前洗头易患头痛 / 7提高睡眠质量十六法 / 7七种不利健康的睡眠习惯 / 8睡觉别戴这六种东西 / 9睡眠张口呼吸有害健康 / 10不要头枕着手睡觉 / 10开灯睡眠癖须纠正 / 11开灯睡觉,可能诱发性早熟 / 11不要开着空调睡觉 / 11睡眠时间要顺应四季变化 / 11夏天睡眠应避风 / 12热天睡觉最好穿睡衣 / 12夏季睡眠的禁忌 / 12冬夜睡眠莫弯腿 / 15睡觉要重视“被窝小气候” / 15即使睡不好,也不要增加卧床时间 / 14睡眠的十大认识误区 / 14古人睡眠十忌 / 15睡眠不足可引起高血压 / 15睡眠不足加大心脏负担 / 16睡眠不足易得胃病 / 16睡眠不足性激素下降 / 16睡眠不足影响工作 / 16睡眠不足6个小时犹如两晚不睡觉 / 17连续5天睡眠不足心脏功能减弱 / 17长期睡眠不足易患糖尿病 / 17长期睡眠不足易产生幻觉 / 17睡半饱会影响健康 / 18睡眠足可避免发胖 / 18睡眠太多相于暴饮暴食 / 18睡久也会致癌 / 19睡懒觉对健康的八大危害 / 19睡懒觉不利于制血糖 / 19脖子粗的人少睡懒觉 / 20周末睡懒觉,周一更疲倦 / 20睡姿与健康 / 21依据身体状况选睡姿 / 21睡姿不良会导致性障碍 / 22不良睡姿对女性健康不利 / 23孕妇宜睡左侧位 / 23更年期女性睡前六忌 / 24老年人宜选的睡姿 / 24脊椎病人应选的睡姿突出多睡硬板床 / 25腰椎间盘突出多睡硬板床 / 25冠心病病人要睡倾斜床 / 25醉酒后宜侧睡 / 25睡眠方向与健康 / 25床靠墙容易睡出关节炎 / 26火车卧铺上睡觉部最好朝向过道 / 26枕头与健康 / 26选枕头注意可塑性 / 27根据睡姿选枕头 / 27低枕无病 / 28称心枕头助睡眠 / 28新生儿5个月开始用枕头 / 28荞麦壳枕头让孩子睡得香 / 29中老年人宜用圆枕 / 29枕芯需要适时更换 / 29脑梗死患者慎用竹枕席 / 50婴幼儿不宜睡席梦思 / 50哪些人不宜睡凉席 / 50谨防冬季“电热毯病” / 51育龄夫妇慎用电热毯 / 51孕妇勿睡电热毯 / 52“睡商”高的孩子更聪明 / 52婴儿睡多久算正常 / 52不同年龄孩子的睡眠时间 / 55灯光下睡觉儿童易患近视 / 53睡眠不足儿童易患近视 / 55睡前吃甜食,孩子易尿床 / 34小儿睡觉不要以衣代被 / 54儿童晚睡影响身高 / 34睡懒觉不利儿童生长 / 54儿童午睡可能影响智力 / 35儿童夜间“醒”,家长别应答 / 55就寝时间看电视,孩子睡眠易紊乱 / 35肥胖儿多睡有利保健 / 56孩子睡得多不易发胖 / 36新生儿应常换睡眠姿势 / 36睡姿影响孩子容貌 / 57婴儿仰面睡,身体更健康 / 58婴儿睡姿不当会致命 / 58婴儿睡在大人怀里弊大于利 / 58幼时不单独入睡,长大易有睡眠问题 / 58孩子独睡的三大好处 / 59宝宝这些睡眠习惯不可取 / 59儿童睡眠障碍的防治 / 40帮助孩子独自入睡的12种方法 / 40女性睡眠时间同体重关系密切 / 42女性睡眠少易患高血压 / 42女性独睡更健康 / 42开灯睡觉易患乳腺癌 / 42八法助更年期女性睡眠好 / 45睡眠欠佳男子发福 / 45趴着睡对男性健康不利 / 44裸睡让男性更自信 / 44老人睡醒多病患,廉上动作要缓慢 / 44老年男性睡得少,雄性激素水平下降 / 45老年人睡好三种觉 / 45老年人睡前五件事 / 45老年人睡前不宜吃补品 / 46老年人口干舌燥应改正睡姿 / 46老年人嗜睡谨防心脏藕 / 46老年人造度锻炼提高睡眠质量 / 47午睡可防冠心病 / 47午睡24分钟最好 / 48午饭前小睡好 / 48下午三时小睡好 / 48夏日午睡,减少心肌梗死 / 48夏季午睡守则 / 49八七秋也要重视午睡 / 49午睡宜松腰带 / 50以手代枕午睡三大危害 / 50老年人慎防“午睡杀手” / 51哪些人不宜午睡 / 51午觉睡不好当心“伤了心” / 51睡好午觉妙招 / 52饮食不当易致失眠 / 52睡前2小时使用电脑易失眠 / 55高强度锻炼易致失眠 / 55慢性失眠会导致糖尿病 / 54有助睡眠的食物 / 54解除失眠五妙法 / 55最新催眠法 / 56失眠者,别为睡觉而睡觉 / 57不靠谱的催眠药 / 57失眠者慎用“沙星” / 58孩子不能吃催眠药 / 58睡眠疾嫡知;少 / 59睡眠中,这些“毛病”不可忽视 / 59睡眠中易发生的疾病 / 60心脏病病人不宜多睡眠 / 60结石病人不宜睡前喝牛奶 / 61喝酒导致睡眠呼吸障碍 / 61爱打鼾睡学前4个小时别饮酒 / 61“打鼾”易诱发男性功能障碍 / 61减少打鼾十法 / 62二、科学运动 / 063三、和谐性爱/137

章节摘录

一、合理睡眠 每天需要多少睡眠 人体每天正常的睡眠时间为5~10个小时，成年人平均每晚睡7.5个小时。

大多数人睡眠质量达不到自身的实际需要。

根据专家所言，如果未得到充分的休息，就欠了睡眠债。

由于人体生物钟及外界环境的刺激作用，可能不会察觉到严重的睡眠缺乏，但睡眠债欠得太多，即使是在潜伏着危险的情况下我们仍能昏昏入睡。

为更多地了解需要多少睡眠，坚持1~2周的简单睡眠记录（每天实际的睡眠时间）会很有帮助。通过回顾睡眠记录，就会知道是否缺乏睡眠。

人一生的睡眠规律 婴儿阶段 从刚出生到满周岁的婴儿需要睡眠的时间最多，大概每天要睡16个小时。

1~4岁 这个年龄段的幼儿夜里要睡12个小时，在白天还需要睡3个小时。

5~12岁 睡12个小时是必要的，中午要尽可能地小憩一会儿。

12~20岁的青少年 这个年龄段常习惯于每天8个小时的睡眠。

20~30岁的年轻人 8个小时睡眠足够了，中午睡半小时到1个小时对身体有益。

30~60岁的成年人 男性需要65个小时的睡眠时间，女性需要的时间多一些达75个小时，原因是更年期使睡眠的节奏有所改变。

60岁以上的老年人 晚上睡觉的时间变得越来越短，5.5个小时就足够了，但老年人更需要经常睡午觉。

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>