<<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、和谐地加人生命的合奏,生命才会演绎出美妙的乐章。

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

书籍目录

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i1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开灯睡眠癣须纠正/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脊椎病病人应选 的睡姿突出多睡硬板床 / 25腰椎问盘突出多睡硬板床 / 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养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 / 5 5灯光下睡觉儿童易惠近视 / 53睡眠不足儿童易惠近视 / 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睡姿影响孩子客貌/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干利 / 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I 2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开灯睡觉易惠乳腺癌/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老人睡醒多病惠,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 /49八7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

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

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。

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

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