

<<告别失眠>>

图书基本信息

书名：<<告别失眠>>

13位ISBN编号：9787509622193

10位ISBN编号：7509622190

出版时间：2013-1

出版时间：李不白 经济管理出版社 (2013-01出版)

作者：李不白 著

页数：355

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>

## <<告别失眠>>

### 内容概要

睡眠在我们的日常生活中，起着很重要的作用。在我们一生中，有三分之一的时间是花在睡眠上。睡眠不仅可以消除疲劳，而且可以使身体得到所必需的物质补充，以保证我们有足够的精力进行学习和工作。实际上，睡眠是大脑和整个神经系统甚至全身最彻底的休息方式。我们的生命从睡眠开始，睡眠是人类最科学、最完美的养生方法。《告别失眠：走出失眠的长夜》向我们介绍了失眠的治疗方法，神经性失眠症的治疗方法，失眠的自我调理，失眠的预防等知识。

## &lt;&lt;告别失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 人的睡眠 一、睡眠的认知 1.人为什么要睡眠 2.什么是睡眠 3.睡眠质量 4.睡眠时间 二、睡眠的重要性 1.消除疲劳,恢复体力 2.保护大脑,恢复精力 3.增强免疫力,康复肌体 4.促进生长发育,影响身高 5.延缓衰老,促进长寿 6.保护人的心理健康 7.好睡眠是“性福”的保障 8.科学睡眠有利于皮肤美容 三、睡眠中出现的现象 1.做梦 2.梦游 3.梦魇 4.嗜睡症 5.打鼾 6.磨牙 四、现代生活对睡眠的影响 1.夜生活频繁减少睡眠时间 2.工作压力大影响睡眠质量 3.感情和其他因素对睡眠的影响 第二篇 困扰人的顽疾——失眠 一、什么是失眠 1.失眠的诊断标准 2.失眠的类型 3.失眠与失眠症 二、失眠的起因 1.失眠的心理因素 2.失眠的生理因素 3.环境原因导致失眠 4.用脑过度导致失眠 5.精神疾病导致失眠 6.身体疾病导致失眠 7.坏习惯引起失眠 8.性生活不完美引起失眠 三、失眠带来的危害 1.身体受到失眠症的折磨 2.失眠导致脱发 3.失眠引发肥胖 4.失眠引起意外事故增多 5.失眠引发健忘 6.失眠可导致患者老年痴呆 四、失眠引发的心理疾病 1.失眠导致神经衰弱和神经功能失调 2.失眠引发焦虑症 3.失眠与抑郁症有时互为因果 五、失眠引发的生理疾病 1.失眠削弱机体免疫力,增加患癌几率 2.失眠易引…… 第三篇 失眠的治疗方法 第四篇 神经性失眠症的治疗方法 第五篇 失眠的自我调理 第六篇 失眠的预防 第七篇 不同季节与特定人群的睡眠指导 第八篇 走出失眠的长夜

## &lt;&lt;告别失眠&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 2.工作压力大影响睡眠质量 现代社会，竞争压力日渐加大，就业压力、工作压力、买房压力、贷款压力等都压得我们喘不过气来，在这些压力下，人们的心理常常处于焦虑状态，大脑高度紧张，心跳加快，如果不学会适当的减压，那么睡觉时夜不能寐就常常光顾我们。

长此以往，就会形成睡眠障碍。

随着物质生活的丰富，人们的追求无止境，当一个目标达到以后，又想着更高的目标。

这些人始终把自己置身于优胜劣汰的环境中，工作节奏快、压力大、作息时间不固定、精神过度紧张、情绪不稳定；通常这些人到晚上睡觉时，人躺在床上很久了，但脑子里还在不停地思考着各种工作问题，以致无法安然入睡；即使是后来睡着了，也是云里雾里的，根本达不到恢复体力和脑力的目的。

现代社会，经济的迅速发展，越来越多的人都有一夜暴富的可能，这就使人们的欲望空前的膨胀，人也越来越浮躁。

有人成功后得意时狂欢，生活极其没有规律性，甚至干脆夜夜笙歌，糜烂的夜生活严重消磨人的意志，并且侵占人的正常睡眠时间，长久下去会引起失眠；还有的应该算成功人士，但是竞争的激烈性让他们患得患失，使精神处于高度紧张状态。

对于这些困扰，摆正心态很重要：如果能正确看待并处理，就会很快摆脱烦恼，轻松应对；否则就会深陷其中，每天的睡眠都成了最令人头疼的事情，长此以往，不能自拔。

有些生意场上失败的人，整天想着自己曾经的辉煌，怨天尤人，心理不平衡，那他肯定也睡不好觉，到最后连身体的健康都搭进去，东山再起更是一种奢望了。

所以要保持平和的心态，正确看待得失，总结经验，“留得青山在，不怕没柴烧”，有这种心态的人不会有睡眠障碍。

忙碌是一种幸福，让你没有时间体会痛苦；奔波是一种快乐，让我们真实地感受生活；疲惫是一种享受，让我们无暇空虚。

随着生活的节奏加快和需要的东西日益增多，难免心有些超负荷，感觉心有余而力不足。

关键是因为人衡量自己得失的标准不一样。

你越是想得到，越是想拥有，越是用尽办法还是得不到，难免心里有些怨恨。

人嘛都有自己消极和积极的一面，这些并不重要，关键是你怎么从这里走出来。

不要试图去改变周围的人或事。

不要只是认为自己是正确的，不要认为必须以自己为中心，要学会真诚地对待身边的每一个人和事。

以平淡的心态去看待得与失的所获。

只有懂得了什么，自己该做什么，自己又是什么。

千万不要留下怨恨，否则你很累的。

总之在意志消沉的时候，要学会看看自己的优点，这样你的心情会好点。

做自己喜欢的事充实一下自己，听听音乐放松一下，和朋友聊天分散一下注意力。

一项调查显示，全世界真正健康的人所占比例只有5%，而有将近80%的人都是处于亚健康状态。

在中国，处于亚健康状态的人群中白领占到了很大的比例，特别是亚健康导致的失眠，出现频率颇高。

亚健康失眠偏爱白领的原因：专家指出，白领们虽然拿着高工资，但是他们繁重的工作压力时刻令心情处于紧张状态，所以即使消费质量高，但他们的精神生活质量却处于较低的水平，身体处于亚健康状态也就不足为奇了。

面对紧张的工作、繁重的压力，谁都有可能产生焦虑、紧张的不良心境，严重的还会出现心理障碍，白领们的亚健康失眠症就是这样产生的。

他们因为想睡却睡不着，对自己的睡眠质量开始加倍的关注，使焦虑情绪加剧，因此好的睡眠就更不可能实现。

## <<告别失眠>>

### 编辑推荐

《告别失眠》从睡眠的常识开始，通过介绍睡眠的重要性、失眠的危害、失眠的治疗（包括中、西医疗法以及心理疗法）到失眠的调理、失眠的预防以及如何改善睡眠环境等各个方面，全面阐述了如何走出失眠的困扰。

<<告别失眠>>

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>