

<<拯救睡眠>>

图书基本信息

书名：<<拯救睡眠>>

13位ISBN编号：9787510702075

10位ISBN编号：7510702070

出版时间：2010-8

出版时间：中国长安出版社

作者：高红敏

页数：213

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>

## <<拯救睡眠>>

### 前言

大梦谁先觉，平生我自知。  
草堂春睡足，窗外日迟迟。

这首诗是历史上著名的政治家、军事家、智者诸葛亮所作。  
历史上，刘备三顾茅庐请诸葛亮出山，第三次到隆中时，诸葛亮正在午睡，醒后，他诗意顿发，便作了一首诗。

其中就有“草堂春睡足”之句，可见他原是十分重视睡眠养生的，否则怎么会一觉睡到太阳快下山了呢！

生活中，很多人别说是睡午觉了，就是晚上睡觉也难得睡安稳。  
这样的生活方式，对身体带来的伤害可想而知。

古语有云：“眠食二者为养生之要务。”  
身体出现疲劳时，睡眠是最有效的恢复体力的办法。

## &lt;&lt;拯救睡眠&gt;&gt;

## 内容概要

睡眠，是每个人、每天都经历的不可或缺的生命需要。

人的一生中有1/3的时间在睡眠中度过。

但是，失眠、睡眠质量不高长期困扰着许多人，一夜安眠到天亮对许多人来说，竟已成为一件看似简单却不容易实现的事。

而生活在钢筋水泥丛林中，工作繁重，生活压力大的“白领”一族受害尤甚。

更严重的是，近年来遭受失眠、焦虑、神经衰弱所苦的人群年龄愈趋低龄化，许多本应该朝气蓬勃的青少年，也因为各种原因罹患了失眠，从而影响到一生的发展和幸福。

据医学研究显示，“睡不好”通常是疾病的征兆；而且长期睡眠不足，会降低智商、影响新陈代谢机能，引发各种神经系统以及器质性病变……如何提高睡眠质量，成了当前高压人群当务之急。

《拯救睡眠》从睡眠医学的专业角度出发，通过一个个生动现实的案例引出睡眠的生理机能、睡眠医学的原理、概念，澄清一些道听途说的错误认知，全面介绍了失眠的原因、危害以及如何治疗失眠等各种知识。

同时，从日常生活入手，提出一系列简便易行的改进睡眠质量、防止失眠、诊治睡眠疾病的方法，内容通俗易懂，方法简便易学。

在此，希望广大读者重视睡眠疾病，做到早治早防，享受健康睡眠，进而享受幸福生活。

## <<拯救睡眠>>

### 作者简介

高红敏 资深健康养生学人，曾参与策划并整理众多专家养生专著，近10年的专业素养得到业界人士高度赞扬。曾出版有《不生病的养生细节》、《笑口常开 健康常在》、《人体情绪使用手册》等相关大众健康类图书，深受广大读者欢迎。

## &lt;&lt;拯救睡眠&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 睡出精气神：全面少眠的时代，你睡得好吗睡眠是“受伤心灵的药膏，大自然最丰盛的菜肴”睡眠不足——现代都市人的通病五脏功能是睡眠活动的基础，充足的睡眠是精气神的关键睡眠养生，防止“双杀”为什么长寿的老人是会睡觉的人健康睡眠——你体内的免疫大军健康谚语里的睡眠养生智慧不睡觉或少睡觉，行吗丢了睡眠，也丢了健康第2章 卧室竟是清醒之地：揪出绑架睡眠的“黑客”了解自己的睡眠状况情绪作怪，失眠就来胃不和则寐不安饮食、进补不当也会让你彻夜难安盘点现代生活中的垃圾睡眠你是睡眠骆驼吗失眠与某些职业的“姻缘”不困不上床，上床就睡觉第3章 重建睡眠的认知：关于睡眠方式的金科玉律建立科学的生活方式是健康睡眠的基石踏着生物钟的脚步入睡吧睡好养生“子午觉”，为健康储蓄活力子丑寅卯，这几个时辰你睡了吗睡眠超过8小时的健康危害睡一半比不睡更伤身身体健康的革命，从裸睡开始时尚睡眠养生法——分段睡眠第4章 轻松搞定睡眠：睡觉也要讲科学床头朝向也会影响健康不一样的枕头，不一样的睡眠好睡眠要选好被子侧卧，仰卧，哪种方式更健康轮班和夜猫子该如何调理睡眠假日闷睡不可取第5章 好想睡觉：睡眠先睡心做梦是睡眠不佳，还是睡得好想睡踏实就别把明天的事情放在大脑中害怕黑夜不能入睡，你也许需要修复童年的创伤遇到突发事件时学会自我调整睡眠强迫症离你有多远第6章 顺时而眠：春夏秋冬的安睡之道春眠不觉晓夏季睡眠要注意了秋季睡眠有讲究冬季恋床不可取第7章 治病必求于本：改善失眠，必须从治疗原发病做起失眠，都是血压惹的祸失眠是糖尿病的“元凶”还是“帮凶”失眠是肥胖的藤上结出的苦瓜失眠，与神经衰弱同行更年期，难逃失眠的“魔爪”心病还需心药医第8章 睡眠进行时：睡觉中的那些事儿别把打鼾当成了“睡得香，身体棒”的标志睡觉时流口水是阳虚在作怪频繁盗汗是病吗，为什么睡觉时爱说梦话发作性睡病多梦是一种病吗摆脱磨牙的困扰，第9章 吃得好，睡得香：饮食调养，事半功倍长期失眠，多吃些小米一日三餐黄花菜，睡前一杯热牛奶多吃助眠水果若要不失眠，煮粥加白莲你身边的“安眠药”——百合……第10章 拯救睡眠：一味中药，睡到自然醒第11章 寻找失落的“伊甸园”不用药的调理方案第12章 好“享”睡觉：不同人群安心入眠有妙招

## &lt;&lt;拯救睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

这位患者大吃一惊，说：“你怎么知道？”

唉！

我最近运气很差，生意上资金周转不开，本想抵押房子，结果申请不下来。

找朋友借吧，一下凑不上那么多，总之很棘手。

脑子里每天就这事，越想越乱，越想越睡不着。

” 听完他这一叙述，我大致知道了他的情况，为了进一步确认，我又问道：“有没有消化不良，比如拉肚子的情况？”

” 患者立马又作出吃惊的表情，连忙说“有”。

对此，我心里就有底了。

这位患者属于心脾两虚。

这一类的人除了心神慌乱、健忘、精神疲惫、睡得浅而容易醒来之外，还伴随有脾胃（消化系统）不适的问题。

因此，我给他开的方子是健脾食方，即“四神汤（莲子、淮山、芡实、茯苓）”，另外像红枣及薏仁也都有补益脾胃的效果。

也许，有人会问，睡眠不好为什么会牵连到心脾之类的五脏上来呢？

其实，失眠和人体的“五脏”——心、肝、脾、肺、肾都有关系。

关系最直接的是“心”。

中医所谓的“心”不单指“心脏”这个器官，还包括主管分析、思考、记忆、睡眠等脑部及自律神经的功能。

五脏是睡眠活动和一切生理活动的基础根底。

先天之精化为五脏躯体，五脏主躯体又生化后天之精，以为气化活动基础。

五脏藏精，虽有《本神》血脉营气精之论，此言其大体也，实则五脏之形质、皮肉筋脉骨躯体以及精血津液，无不是精之存在与盛衰的体现。

因此，五脏之精充盛，其气化活动才有充足化源，睡眠以精为根基，精盛体壮才能寤起，神情充沛、寐息深沉酣畅。

现如今，人们的生活节奏过快，每天操心烦恼的事情多，而过度“用心”的结果，就是让“心”疲累不安、思绪不清，导致睡眠质量遭到破坏。

从中医角度看，压力及郁闷之气会影响肝的健康。

人们承受压力时，肝是第一线作战的大将军，所以经常被压力压得喘不过气。

而。

## <<拯救睡眠>>

### 编辑推荐

曾几何时，好好睡一觉竟已变成遥不可及的奢望！

失眠、倦怠、烦躁焦虑、神经衰弱……你是否已经陷入其中难以自拔？

一点也不夸大——拯救睡眠就是拯救人生！

不焦虑、不过火的失眠调理方案 最简单、最实用的睡眠健康全攻略 帮你更轻松、更舒畅地进入安谧的深睡眠状态 从此以后，不靠安眠药、不用“数绵羊”也能保持良好的睡眠品质……

<<拯救睡眠>>

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>