

<<会睡才健康>>

图书基本信息

书名：<<会睡才健康>>

13位ISBN编号：9787513210126

10位ISBN编号：7513210128

出版时间：2012-8

出版时间：杨晓光、赵春媛 中国中医药出版社 (2012-08出版)

作者：杨晓光，赵春媛 编

页数：246

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>

<<会睡才健康>>

内容概要

《健康生活丛书：会睡才健康》用通俗易懂的语言向人们讲述了睡觉与健康的内在联系，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

<<会睡才健康>>

书籍目录

睡眠与健康长寿 睡眠与健康 什么是正常睡眠 睡眠的科学 科学睡眠“五大规律” 睡眠的学问 睡眠养身又养心 睡眠先睡心 睡眠新说法 中国人的睡眠数据 人若不睡觉能坚持多久 不同血型的睡眠习惯 睡眠长短由基因控制 睡眠也有“黄金分割线” 改变生活方式提高睡眠质量 年龄与睡眠时间 睡眠好处逐个数 睡眠与长寿 睡眠与情绪 睡眠与饮食 睡眠与运动 睡眠与皮肤 睡眠与卫生 睡眠与人体衰老 睡眠的类型 睡前保健八法 睡觉也瘦身 睡前十分钟最好别看书 睡前用电脑难入眠 七种不利于健康的睡眠习惯 改掉睡眠的坏习惯 入睡前开窗通风 开灯睡觉患癌的可能性更大 穿厚睡衣睡觉更冷 湿着头发开着空调睡觉易患病 入睡妙法 不觅仙方觅睡方 愉快运动助入睡 降低体温助睡眠 按时醒来身体好 起得太早易增大患心血管疾病的危险 醒后不宜马上起床 被闹钟叫醒相当于醉酒 睡眠质量与环境 如何保证睡眠的质量 健康睡眠十法 入睡的最佳时段 测测你的“睡商” 缺少睡眠的五个信号 睡眠少 失眠 睡眠当“药” 睡眠太多弊端多 睡觉太多不长寿 久睡不起问题多 睡觉并非越多越好 适当少睡可长寿 “睡一半”比完全没睡更损健康 长期睡眠剥夺会缩短寿命 睡眠过多也是病 睡眠过多易得帕金森症 多睡不能解春困 睡眠太多等于暴饮暴食 睡懒觉六弊端 脖子粗的人少睡懒觉 周末睡懒觉,周一更疲倦 睡懒觉“长肉”并非健康之道 老年入睡懒觉危害多 睡眠有助防治癌症 嗜睡也会致癌 白天嗜睡智力受损 睡眠不足寿命短 睡眠不足加重慢性疾病 睡眠不足易患高血压 睡眠不足加大心脏负担 睡眠不足致胃病 睡不够易得糖尿病 如何摆脱“睡眠紊乱” 如何防治睡眠呼吸暂停综合征 不可忽视睡眠中的“小动作” 经常晚睡觉会导致器官衰竭 晚睡如何不伤脸 睡眠不足如何补 裸睡好处多 裸睡要因人因时而异 晒足阳光睡得香 睡眠严重不足与不睡觉一样伤害大 分段睡眠亦健康 有梦睡眠多多益善 睡梦与疾病信号 摆脱噩梦的纠缠 带“醉”睡觉的危害 睡回笼觉到底好不好 睡眠时间与四季变化 春季睡眠原则 夏季睡眠四项注意 热天怎样睡好觉 秋天早睡早起能养肺 秋爽睡觉莫贪凉 秋季睡眠“八忌” 冬日睡眠良方 冷天睡前忌洗头 冬季宜早睡晚起 柑橘放床头得到好睡眠 睡眠时间不当妇女易患心脏病 高血脂病人睡前五忌 心律失常患者睡眠时应注意什么 心脏病不宜多睡眠 冠心病患者睡眠有讲究 胆石症病人不宜左侧睡 服药后不应立即睡觉 喝酒导致睡眠呼吸障碍 爱打鼾者睡前4小时别饮酒 打鼾易诱发男性性功能障碍 打呼噜也会引起多种病 减少打鼾十法 如何防治睡眠呼吸暂停 面对面睡觉不卫生 开着空调睡觉易患病 睡眠张口呼吸有害健康 睡前洗头易患头痛 睡得香才能记得牢 闻花香入眠增强记忆力 晚11点前睡觉防皱纹 晚睡晚起人聪明 健康莫贪睡 男子睡前“三宜三忌” 睡眠不足令男性衰老 女性睡眠时间同体重有密切关系 俯卧与高枕影响男性性功能 睡姿不对易伤睾丸 男性：“子午觉”调阴阳 睡眠质量差易致“啤酒肚” 睡眠欠佳男子发福 与伴侣同床共枕损害男性脑力 女性睡前美容妙招 女性睡出靓丽来 女性：睡眠足气血充盈 女性睡眠不当易患心脏病 女性睡眠不足易患高血压 更年期女性睡眠八注意 孕妇睡得好胎儿更健康 新婚夫妇如何调试睡眠 睡前饮水可防血管栓塞 运舌吞液能助眠 运动可调节睡眠 睡前宜散步 睡觉前锻炼不一定影响睡眠 睡前百步走 晚餐与睡眠间隔宜长 科学安排旅游睡眠 出游失眠“催眠术” 睡眠疾病知多少 睡眠中易发生的疾病 即使睡不好,也不要增加卧床时间 睡眠的十大认识误区 睡姿环境卧具 睡眠姿势有讲究 不同睡姿孰优孰劣 孕妇宜选的睡姿 老年人宜选的睡姿 睡姿能治病 不良睡姿危害男子汉 睡觉要注意手臂姿势 仰睡好处多 仰卧睡眠防血栓 L型姿势助酣眠 猫姿睡眠利心脏 睡姿不对易伤睾丸 改变睡姿可缓解腰酸背痛 因病而异选睡姿 醉酒后保持侧睡 睡相好看容貌美 睡眠与环境 睡向与健康之异说 睡眠与床铺 床的摆放有讲究 床靠墙易睡出关节炎 在躺椅上睡觉要小心 警惕“现代床铺综合征” 火车上睡觉头朝过道好 乘汽车不宜睡觉 坐车打瞌睡颈椎易损伤 颈椎病患者该睡什么床 夏睡竹席防皮炎 哪些人最好不睡凉席 哪些人不宜睡电热毯 谨防冬季“电热毯病” 老人用电热毯危害多 新型床 睡眠与被褥 睡眠与枕头 称心枕头助睡眠 选枕头注意可塑性 根据睡姿选枕头 中老年人宜用圆枕 枕芯需要适时更换 哪些人不宜用竹枕 做个药枕好度夏 养生妙招枕中藏 防治颈椎病最宜用团枕 枕头应该用多久 开灯睡觉破坏人体免疫功能 睡前不要服补品 睡觉时请给自己松绑 心脏病不宜多睡眠 不要“和衣而卧” 睡眠不宜戴隐形眼镜 营造睡眠的“小气候” 睡衣质地影响睡眠 ” 午睡的学问 婴幼儿与老年人睡眠 失眠的防治 睡眠杂俎

<<会睡才健康>>

章节摘录

版权页：睡前用电脑难入眠 最近有调查显示，九成以上的受访在职人士有睡眠不足的现象。专家认为，临睡前，如有玩游戏机、上网查邮件或工作的习惯，则需要考虑中止这些睡前活动，否则会陷入或增加失眠之苦。

通常，人的体温入夜后会下降，但是使用高光亮计算机荧光屏者的体温，却比使用暗色计算机荧光屏的人高。

高光亮荧光屏可令体温改变，影响人的生理时钟，出现失眠情况。

七种不利于健康的睡眠习惯 饭后立即睡觉 吃完饭后，大量食物在胃里，人体就会增加胃、肠的血流量，而身体里的血量却是相对固定的，所以大脑的供血量就会减少，血压也随之下降，如在这时睡觉，很容易因脑供血不足而发生中风。

所以吃完饭后应先活动活动再睡觉，以免中风的发生。

嗜睡 有的老年人，睡眠时间超过10个小时，其实，老人睡得多并不一定是好事。

嗜睡与老人的血管硬化有关，睡眠很多的老人，比睡眠少的同龄人，心脏病突发率高出1倍，脑卒中更多，达4倍。

人在睡眠状态下，心率较慢，血液流动速度减缓，容易出现血栓。

醒后马上起床 刚刚睡醒觉得心跳比较慢，全身的供血量也比较少，心脑血管就会相对收缩。

如果马上起床，使得心脑血管迅速扩张，大脑兴奋性也加强，这样很容易出现脑出血。

所以醒后应在床上养神三五分钟再起床。

老人及有心脑血管疾病的人更应注意这点。

睡“回笼睡” 若晨练回到家又继续睡觉，既影响晨练效果，又不利于保健。

睡“回笼觉”，对心肺功能恢复不利。

由于晨练以后心跳加速，精神亢奋，很难入眠，而且，肌肉因晨练而产生的代谢物如乳酸等不易清除，睡“回笼觉”反而使人感到精神恍惚，四肢松弛无力。

睡眠储存 人体不能储存睡眠，为了熬夜而先多睡几个小时，对人体是没有多大帮助的。

其实，人体只需要一定质量的睡眠。

多睡不但睡不着，对健康也无益。

透支睡眠 有的老年人痴迷麻将，甚至通宵达旦地玩。

尽管第二天他们再补觉，但由于生物钟紊乱引起的不良后果是无法避免的。

白天困倦、精力难以集中，晚上失眠，无法入睡。

坐着睡 有些人吃饱饭往沙发上一坐，打开电视沏壶茶，看着电视就睡着了，这对健康不利。

因为坐着睡可以使心率减慢，血管扩张，流到各脏器的血液也就少了。

再加上胃部消化需要血液供应，从而加重了脑缺氧，导致头晕、耳鸣的出现。

有人说中午就歇一会儿，找个地方一趴就得了。

事儿是省了，可身体却会提出抗议，尤其是老年人，心肌功能较差，就更应该注意别坐着睡觉。

<<会睡才健康>>

编辑推荐

《会睡才健康》编辑推荐：捧读之余，使人们睡得惬意、睡得甜蜜、睡得与丘吉尔有一样的感悟，睡出质量来，睡出健康来。

<<会睡才健康>>

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>