

<<不睡没必要的觉>>

图书基本信息

书名：<<不睡没必要的觉>>

13位ISBN编号：9787515501413

10位ISBN编号：7515501413

出版时间：2011-10

出版时间：金城出版社

作者：（日）大石健一

页数：110

译者：李鹏程

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>

<<不睡没必要的觉>>

前言

一天睡8个小时，等于一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

这不禁让人觉得，活着就是为了要睡觉。

在这个以计算机为中心的现代社会，生活忙碌、时间紧凑，如果又花上8个小时睡觉，一定会跟不上时代。

一天只有24小时，能不能过有意义的人生，在于如何有效利用时间。

如果想在有限时间里，无论工作、游戏或读书样样不落人后，那么更不可能花上8小时的时间在床上。

睡眠的原始目的是要整理大脑在一天中所吸收到的信息，并且分泌生长激素等荷尔蒙。

因此睡眠是恢复大脑与身体健康所不可或缺的行为。

但是，荷尔蒙只会在睡眠过程的前几个小时分泌，并不是睡愈久就分泌愈多。

睡眠的时间过长，反而对精神造成很大的伤害，使人倦怠无力、失去雄心壮志。

所以人只需要睡3个小时。

为什么呢？

因为快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠的周期是90分钟，所以不需要睡太多。

不过，只睡3小时的前提是要能熟睡。

不能熟睡却勉强自己只睡3小时反而有害健康，所以关键在于3小时内能睡多熟。

最近因为各种压力而失眠的人相当多，在我身旁也有很多人晚上睡不着觉。

许多患有失眠的人都会想用安眠药来帮助入睡。

但是，药物不只有上瘾的危险，而且也无法从根本解决失眠问题。

所以我们需要能够安抚身心、帮助熟睡的方法。

本书最后一章里介绍了笔者所研发的“观想瑜伽”，是一种能让人体验熟睡后的喜悦的有效方法。

其目的是要将僵硬的身体改造成柔软、可熟睡的体质。

当然，想要熟睡，心灵的平静也很重要，所以不只针对身体，我们也将解说安抚心灵的方法。

请读者务必实践观想瑜伽，在体验熟睡的喜悦之后，再来实践3小时熟睡法，让人生更有意义。

而一旦每天多出5个小时时间可自由使用，你又会如何运用呢？

<<不睡没必要的觉>>

内容概要

本书讲述了：很多人把工作表现、学习成绩不理想归因于“睡眠不足”，可是，你知道么，唯有达到深度睡眠，才有助于人体智能的发挥及身体的拓展，而睡眠时间并不能代表睡眠深度。

人体的每次睡眠由5个阶段组成，每个阶段的时间约为90分钟，而睡眠效率则会随日寸间的延续而减弱。

因此，只要有效利用前两个阶段，即约3个小时的深度睡眠阶段，就能使体力得到有效的恢复，使身体智能回调到最优的状态。

就睡眠来说，品质远远大于时间!如果还在困扰于睡了几个小时，那么不如仔细思考下自己为提高睡眠品质做了哪些准备，花了多少时间。

请务必谨记：睡得早，不如睡得好!睡得多，不如睡得饱!

<<不睡没必要的觉>>

作者简介

日本中央大学经济学部毕业，后进入大型证券公司，1994年离职并开发“身体愈僵硬的人愈舒服之观想瑜伽”，之后致力于该套瑜伽的普及，并指导无法熟睡的人使用该瑜伽以进入有效睡眠状态。2003年，出版了《帮助熟睡的身体动作》、《利用生理时钟醒来》等一些列以改善睡眠状态和提高睡眠质量为主题的作品，并由此享誉日本。本书为其最新作品。

<<不睡没必要的觉>>

书籍目录

前言

第一章 理解睡眠机制

人为什么要睡觉?

睡眠深度非常重要

睡眠因人而异

睡眠的节奏

第二章 每天睡3小时，克服夜晚型生活

社会压力阻碍睡眠

夜晚型生活所引起的副作用

3小时熟睡法助你摆脱安眠药的束缚

第三章 不睡没有必要的觉

纠正错误的睡眠观念

睡得少的天才

第四章 实践3小时熟睡法

睡眠3小时，强化大脑与身体

睡眠3小时，让每天都快乐

起床比就寝重要

舒服入睡的准备

成功挑战3小时熟睡法的诀窍

入睡前做的“观想瑜伽”

起床时做的伸展动作

调整生理时钟的伸展动作与指压

转换心情的“灭火器”

自然安眠十招

<<不睡没必要的觉>>

章节摘录

一天睡8个小时，等于一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

这不禁让人觉得，活着就是为了要睡觉。

在这个以计算机为中心的现代社会，生活忙碌、时间紧凑，如果又花上8个小时睡觉，一定会跟不上时代。

一天只有24小时，能不能过有意义的人生，在于如何有效利用时间。

如果想在有限时间里，无论工作、游戏或读书样样不落人后，那么更不可能花上8小时的时间在床上。

睡眠的原始目的是要整理大脑在一天中所吸收到的信息，并且分泌生长激素等荷尔蒙。

因此睡眠是恢复大脑与身体健康所不可或缺的行为。

但是，荷尔蒙只会在睡眠过程的前几个小时分泌，并不是睡愈久就分泌愈多。

睡眠的时间过长，反而对精神造成很大的伤害，使人倦怠无力、失去雄心壮志。

所以人只需要睡3个小时。

为什么呢？

因为快速眼动睡眠与非快速眼动睡眠的周期是90分钟，所以不需要睡太多。

不过，只睡3小时的前提是要能熟睡。

不能熟睡却勉强自己只睡3小时反而有害健康，所以关键在于3小时内能睡多熟。

最近因为各种压力而失眠的人相当多，在我身旁也有很多人晚上睡不着觉。

许多患有失眠的人都会想用安眠药来帮助入睡。

但是，药物不只有上瘾的危险，而且也无法从根本解决失眠问题。

所以我们需要能够安抚身心、帮助熟睡的方法。

本书最后一章里介绍了笔者所研发的“观想瑜伽”，是一种能让人体验熟睡后的喜悦的有效方法

。其目的是要将僵硬的身体改造成柔软、可熟睡的体质。

当然，想要熟睡，心灵的平静也很重要，所以不只针对身体，我们也将解说安抚心灵的方法。

请读者务必实践观想瑜伽，在体验熟睡的喜悦之后，再来实践3小时熟睡法，让人生更有意义。

而一旦每天多出5个小时时间可自由使用，你又会如何运用呢？

.....

<<不睡没必要的觉>>

编辑推荐

一天睡8个小时，等于一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。这不禁让人觉得，活着就是为了要睡觉。阅读《不睡没必要的觉：3小时深度睡眠法》，实践观想瑜伽，在体验熟睡的喜悦之后，再来实践3小时熟睡法，让人生更有意义。而一旦每天多出5个小时时间可自由使用，你又会如何运用呢？

<<不睡没必要的觉>>

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>