

<<睡出健康来>>

图书基本信息

书名：<<睡出健康来>>

13位ISBN编号：9787801569172

10位ISBN编号：7801569172

出版时间：2006-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光/赵春媛主编

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>

<<睡出健康来>>

内容概要

丘吉尔说过：“睡眠是人生第一道美餐。

”而这道美餐，却几乎需要人生三分之一的时间去享受。

可是，遗憾的是，这道美餐并不是每个人都能尽情地、科学地享受。

有的人享受不足，欠账太多，影响了健康。

那么，怎样才能让睡眠这道美餐科学合理地、恰如其分地为人所享用，使人在享用中获得健康，延年益寿呢？

人们都说“民以食为天”，殊不知，一个人如果没有了正常睡眠，也会“天塌天陷”的。

有鉴于此，本书精选了有关睡眠的文章200余篇，从睡眠之于生命的重要，睡眠的时间，睡眠的质量，睡眠的方式，睡眠的姿势到卧具的选择，睡眠与疾病，睡眠与季节，睡眠的误区，失眠的防治等等

方面，分门别类地进行了介绍。并且还有对老人、幼儿、孕妇等群体睡眠的忠告以及古今中外对于睡眠的认识和体悟……堪称一部“睡眠宝典”。

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。

<<睡出健康来>>

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 睡眠的学问 睡眠养身又养心 睡眠可提高记忆力 中国人的睡眠数据 睡眠长短由基因控制 改变生活方式 提高睡眠质量 年龄与睡眠时间 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 睡眠与人体衰老 睡眠保健八法 睡觉也瘦身 睡前用电脑难入眠 改掉睡眠的坏习惯 入睡前开窗通风 入睡妙法 不觅仙方觅睡方 愉快运动助入睡 睡眠质量与环境 如何保证睡眠的质量 健康睡眠十法 测测你的“睡商” 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 多睡不能解春困 睡懒觉六弊端 睡懒觉“长肉”并非健康之道 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 睡眠不足致胃病 睡不够不足致胃病 睡不够易得糖尿病 裸睡发处多 晒足阳光睡得香 睡眠严重不足与不睡觉一样伤害大 有梦睡眠多多益善睡姿·环境·卧具午睡的学问婴幼儿与老年人睡眠失眠的防治睡眠杂俎后记

<<睡出健康来>>

章节摘录

书摘睡眠养身又养心 古人认为：“眠食二者，为养生之要务。

”“能眠者，能食，能长生。

”古人把睡眠与饮食看作是养生的两大重要事务，并指出，睡眠好的人胃口通常也好，这样就能延年益寿。

这里要指出的是，“食”可以吸收营养，对养生是必要的、有利的，正如明清时期的思想家戴震所说：“人之初生，不食则死。

”“食以养其生，充之使长。

”而睡眠不仅可以养身，同时还可以养心，所以对养生更为重要、更为有益，古人说的“卧，休也”便是这个道理。

“休”即休息，既包括身体的，也包括心理的，身体、心理都由动态转入静态，自然有益于身心健康。

可见，睡眠养生是古人“以静养生”原则的一种实际操作方式。

人在睡眠时，其身体活动已经减少到最低点，古人对此用“形闭”二字来加以概括。

“形”即形体，指有形的肉体，特别是肉体的感知器官，“形闭”是说人在睡眠时，肉体的各种感知器官对外界都关闭起来，不再与外界的事物打交道。

这样一来，人的各系统、各器官的活动也就相应地减弱，从而减少了能量的消耗，使身体逐步得到恢复。

人在睡眠时，其心理活动也已经减少到最低点，古人对此用“神藏”二字来加以概括。

“神”即精神，指在身体活动特别是大脑活动的基础上所产生的心理活动，“神藏”是说人在睡眠时，有意识的活动停止，只有无意识活动仍在继续，从而降低了精神能量的消耗。

总之，在古人看来，睡眠是一种很好的休息，它有益于恢复身体功能，增强心理能量，对身心健康极为有利，这与现代医学的有关理论是基本吻合的。

P6-7

<<睡出健康来>>

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>