

<<一夜好眠>>

图书基本信息

书名：<<一夜好眠>>

13位ISBN编号：9787117134484

10位ISBN编号：7117134488

出版时间：2010-10

出版单位：人民卫生

作者：阿诺

页数：193

译者：王政

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>

<<一夜好眠>>

前言

我们一生中，几乎有一半时间用于睡眠。

有的人觉得：这一半的时间就在睡梦里遗失了；而另外一些人觉得，只要能睡个好觉，宁愿再投入另一半的时间。

睡眠与健康是密切相关的，我们需要通过睡眠来重新调整大脑，消除生活中那些不愉快的回忆，以及令人不安的事情带给我们的消极影响。

世界各国的科学家们都在忙于研究睡眠的奥秘，他们只关注着自己的研究领域。

在我的这本书中，让我们走出这些狭小的“科学盒子”，学习和理解睡眠的真正成因。

看看如果出现了睡眠问题，我们能为此做些什么，如何解决这个问题。

睡眠经常跟仪式，或者说一定的模式相关连。

当睡眠出现问题的时候，可以重新考虑一下我们的睡眠模式，就会意识到睡眠的重要性。

正常情况下，我们认为睡眠是理所当然的，但是，一旦被剥夺了睡眠，我们会变得非常暴躁，情绪低落，甚至不能集中注意力。

<<一夜好眠>>

内容概要

许多人为了能入睡而长期服用安眠药，但是安眠药的副作用太大了，容易上瘾，一旦成瘾，其恢复过程是漫长而痛苦的，在亚洲目前有5亿人失眠，而在荷兰开发出了一种不用药物、由患者自己治疗失眠的方法。

本书通过一个失眠治疗组的治疗过程向读者介绍了这个方法的应用，同时介绍了睡眠理论、失眠的形成及其解决方案的应用和科学依据。

本书的全部内容都是基于作者亲自治疗过的许多各不相同的病例，基于作者自己每天的工作实践而得来的材料和经验。

对许多不同的人来说这本书都是一面反射镜，从中大家可以很容易地自己辨别自己的问题并予以解决。

。

<<一夜好眠>>

作者简介

Arnaud van der Veere , 1960年出生于荷兰海牙。

1975 ~ 1991年, 他一直是世界杯的泰拳选手。

1979年, 在海牙的一所教会, 他成立了自己的第一个运动学校。
教授综合功夫, 踢拳击和泰拳。

1981年, 在荷兰代尔夫特(Delft)理工大学, 作者完成了生化博士(PhD in Biochemistry)学位。
毕业后, 在学校担任了两年科学研究助理。

由于作者丰富的亚洲经验, 他还在莱登(Leiderl)大学和阿姆斯特丹(Amsterdam)大学担任了东西方文化适应(Acculturation)课程的讲师。

利用空余时间。

他先后完成了六部著作, 以及数百篇有关运动和健康的专栏文章。

这六部著作分别是:

KICK BOXING(有关踢拳击)

NINJITSU(关于忍术)

BUDO KRACHT(为学习武术的人提供不同的体能和重力训练)

VIETNAM(越南旅游指南)

NETWEEN JUNTA AND NIRWANA(探讨南传佛教、汉传佛教、藏传佛教之间的不同礼仪、师傅们的行事风范, 以及各种开悟方式的比较)

NATONAAL CONVENANT PREVENTIEVE GE-ZONDHEID(探讨荷兰医疗体系当前存在的问题, 包括居高小下的医疗支出)

1999年。

作者成立了Force One基金会。

致力于推动兼顾身心的健康生活, 其服务对象包括各种成瘾症族群, 问题青少年、运动受伤者等。

截至2008年, 所服务人次已达15540。

<<一夜好眠>>

书籍目录

第一部分 你了解这些睡眠知识吗 1.睡眠基础知识 2.我们需要多少睡眠 3.睡眠与生理节奏有什么关系 4.90分钟睡眠周期与8小时睡眠 5.睡眠为我们做了什么 6.我们什么时候做梦 7.睡眠紊乱和失眠 8.你知道有多少人睡不好觉吗 9.睡不着觉的人都在哪里 10.睡眠跟文化有什么关系 11.儿童睡眠

第二部分 为什么睡不好——身体原因 1.活动过量也不好 2.青春期 3.烟、酒和药物 4.过敏反应 5.安眠药 6.女性生理期 7.时差 8.倒班工作 9.衰老

第三部分 为什么睡不好——精神原因 1.焦虑 2.爱情 3.孤独 4.工作 5.人际关系 6.自我 7.负面新闻与信息过载 8.想过孩子睡不好是因为在学校受欺负了吗 9.噩梦和恐惧

第四部分 睡不好会有什么后果 1.睡眠紊乱是疾病吗 2.剥夺睡眠是一种酷刑 3.与睡眠有关的疾病 4.睡眠紊乱会引起肥胖吗

第五部分 我如何治疗严重睡眠紊乱——“沟通、感觉、运动”系统方法 1.“沟通、感觉、运动”系统方法是怎样发展起来的 2.沟通是如何发挥作用的 3.人是如何利用感觉的 4.如何将运动应用于睡眠紊乱的治疗

第六部分 “沟通、感觉、运动”系统方法之应用 1.第1天——睡眠紊乱治疗组介绍 2.第2天——情感与沟通 3.第3天——观察和运动中的感觉本质 4.第4天——沟通技巧的训练 5.第5天——身体活动如何影响生活 6.第6天——寂寞的世界孤独的心，如何改变生活 7.第7天——搏击艺术与沟通 8.第8天——设计更好的睡眠生活 9.第9天——重新思考生活 10.第10天——生活方式的结果 11.第11天——压力试验 12.第12天——工作，沟通、感觉、运动的借鉴应用 13.第13天——烹调新生活 14.重返健康生活

第七部分 如果睡不好，你能为自己做些什么 1.睡眠卫生 2.如果睡不好，就采用90分钟的睡眠规律 3.找出自己到底要睡多少觉 4.你有一张好床吗 5.迷信与信仰 6.音乐和舞蹈疗法 7.日光疗法 8.积极思维，保持良好心态 9.试试高科技技术 10.保持身心平衡 11.调整你的卧室后记

<<一夜好眠>>

章节摘录

插图：这些反应，全部建立在观察（等同于沟通）、感觉和行动（运动）的基础上。

孤独经常是其需要作出决定，或者有太多决定要做，或者情形太复杂以致难以处理的结果。

实际上，孤独可以被当作一个人的隐匿之所，你并未逃避某种情形，只是想在采取行动之前多观察一些，你需要更多的时间做准备。

有计划的行动是以前期望为根据，这个期望有以往的样本可循，换句话说，你已经见过、读过或者经历过一些类似的事件，现在你想要它以同样的方式发生在自己身上，并为此而等待机会。

这可能是由依赖性引起的，你过去曾经依赖于某个人，现在你期望一个类似的人走进你的生活。

孤独是一种感觉，只有当你想要得更多、期望更多的时候，它才会浮出水面；只有当你想念某件事物或者某个人时，它才会涌上心头。

由此，你时常感觉自己是那么的不完整。

为了与孤独搏斗，你得开始写下自己的感觉。

你正在想念什么？

你期待着什么？

如果你在想着某一个人，他（她）必须看起来怎样？

写的时候，不要对内容加以分析，仅仅是创建一个档案，把自己的所思所想记录下来。

下一步是，找一个能够、也愿意谈论他（她）理想的生活方式以及对生活的期望的朋友，把你们的谈论也记下来。

如果有条件，跟更多的人一起做这件事，收集更多的数据。

最后，把你自己写下的内容与他们告诉你的作比较，看看你对生活的期望和他们的是否相似。

通过倾听和与他人对比，你就已经迈出了与孤独斗争的关键的一步，你已经接受了改变。

认识到孤独会导致孤立和抑郁，是精神上的一大飞跃。

孤独的人经常会演化出抑郁，这是由于在日常生活中缺乏共鸣，缺乏讨论，缺乏对行为的反应以及对事件的评论。

听着自己一个人的声音在房间单回荔，怎能不令人压抑？

<<一夜好眠>>

后记

其实，健康才是我们生命中唯一能够拥有的东西，任何其他的事物都不能真正地属于我们。

我们赤裸裸地来到这个世界，也将放弃在人世间挣得的一切而离开。

生与死之间，我们真正拥有的、唯一有价值的东西就是健康。

我们每天与健康相伴，却很少想到它的珍贵。

在钢筋混凝土的世界里，尽管丛林规则仍然控制着整个社会，可我们还是必须健康地活着。

如果你不能工作，不能奔跑和狩猎，你就会死于贫困，而健康则给予你战胜一切困难的能力。

<<一夜好眠>>

编辑推荐

《一夜好眠:睡眠及睡眠紊乱》：人的一生中，几乎有一半时间用于睡眠有的人觉得，这一半的时间就在睡梦里遗失了而另外一些人觉得，只要能睡个好觉宁愿再投入另一半的时间.....睡梦潜入你的脑海，深深地沉淀你只要一夜奸眠熄灭灯火，阖仁双眸你只要安歇，不要争斗只要，夜的悠长与黑暗因为那是你的主权然而每个夜晚都成了不得安宁的挣扎你在努力，已然做到最佳可梦乡总是拒绝抛头露面你都做过什么?犯下了怎样的错怨?为了片刻的宁静，你几近号呼眼前掠过的丰几不计其数为求内心无波无澜不惜香膏、烈酒和药丸怎奈夜复一夜，一律千篇仿若豪赌奕博今宵可否闭上我的双眼可否依偎在你的身边让我再次拥有，体味自由当夜幕降临，你是我唯一所见无梦无眠却似乎是我的宿命上天

<<一夜好眠>>

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>