第一图书网, tushu007.com

<<不嫁打鼾郎>>

图书基本信息

书名：<<不嫁打鼾郎>>

13位ISBN编号：9787218067674

10位ISBN编号：7218067670

出版时间：2010-6

出版时间：广东人民出版社

作者：李莉

页数：113

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

第一图书网, tushu007.com

前言

2009年7月13日新浪博客，一篇来自龙儿的博文引发了网友的热议，博文的题目是“该不该嫁给打鼾男？”

龙儿在博文中这样开始描述：应该说打鼾不是什么大病，但到了夜深人静，会吵得你睡不着觉。

龙儿听说过很多人打呼噜，如雷的声音，震的头都炸了！

应该说打鼾的人很普遍，只是你选择嫁给他时，做好心理准备了吗？

随后龙引用了很多“过来人”关于打鼾的恐怖体验，其中有一个已婚朋友是这样写的：

老公好打鼾，可不是一天两天了。

新婚第一夜我就深深地被他的鼾声所震撼，但新婚之夜的快乐冲淡了一切，虽一宿未眠，却并未觉得不爽，感觉到的只是幸福和羞涩。

但是随着时间的推移，我那快乐的感觉仿佛消失了，随之而来的是生气、是无奈、是厌烦，我经常被他的鼾声吵得整夜不得安宁，晚上睡不着，白天醒不了，整天像个晕头鸭子，害得同事朋友们见了我就问：怎么睡眠不好吗？

是不是有失眠症。

新婚的我哪好意思说是老公的缘故，只好顺着他们的话说：是的，我有失眠症，结婚前就这样。

一开始，为了制止和躲避他的鼾声，我可是费尽心思。

夜间经常无数次地把他叫醒，实在不行就拧他的鼻子、掐他的耳朵、晃他的身子、堵他的嘴巴，有时真想找台录音机录下他那“绝妙”的鼾声供他醒来“欣赏”，有时早晨起来还要同他大吵一通，我曾不止一次地对他说过：要是能试婚，我决不会与你共枕眠。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

继《睡眠忠告》之后，广东人民出版社再掀睡眠革命浪潮，倾情推出最新科普力作《不嫁打鼾郎》，为亿万鼾声中的沉睡者带来福音。
　本书以全新视角直逼男女婚恋的核心，完全的医学信息揭示隐秘的打鼾世界及行业内幕。
首次为打鼾者提供一套简便、有效的自然康复训练方法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李莉，因不堪忍受丈夫鼾声如雷的折磨而开始接触睡眠医学。
与中国睡眠医学泰斗黄席珍教授一起创办《睡眠医学》杂志，并协助黄席珍教授翻译国外睡眠医学文献2000余篇，完成多项睡眠医学课题的研究。
有感于众多打鼾郎至今仍对自己的打鼾问题麻木不仁，遂以女性独特的视角和笔触

<<不嫁打鼾郎>>

书籍目录

序言 龙儿的疑问，请你回答第一章 不嫁打鼾郎 女人不嫁的底线 打鼾郎的身体就像豆腐渣工程 军校为何不招打鼾郎 女人吵吵嚷嚷厌恶打鼾的背后，实际隐藏着她们的不“性”福 新同居时代，你更应有一双慧眼 不嫁打鼾郎最重要的理由 多数打鼾，是由于不健康的生活方式 解释有型的下巴，男人性感的标记 不嫁打鼾郎的20个理由第二章 治愈打鼾郎 先搞清楚几个医学概念 在家中诊断打鼾郎 利用睡眠血氧仪自己判断危险程度 参观睡眠实验室 把睡眠实验室请到家中 何时需要医生的帮助 怎样找到更专业的医生 医生各自所擅长的治疗方法 最偷懒、最有效的方法 什么情况下考虑做手术 阻鼾器能够阻挡住打鼾吗？
美容塑性和治疗打鼾可双重收效 治疗打鼾没有特效药 中医和西医，在睡眠问题上观点高度一致 已验证治鼾的其他有效方法——先给你作贴士 从网上购买呼吸机透视行业内幕 打鼾研究的有关背景 打鼾不仅仅是年轻男人的问题 治疗打鼾可以逆转高血压、糖尿病、心脏病第三章 消除打鼾自然训练法 运动减肥可逆转打鼾，长期坚持效果满分 运动减肥为何有效？
如果有条件，最好到健身房去运动 良好的开端是成功的一半 只需忍受4周的黑暗，就会迎来无限光明 你可以食无禁忌，但必须留意卡路里的摄入 打鼾郎的运动，应以有氧运动为主 长期坚持，效果满分 强壮你的咽部气道 每天3到5分钟，阻击打鼾，一生轻松 全部动作详解 针对咽部的锻炼组合 针对舌头的锻炼组合 针对下巴的锻炼组合 针对鼻子的锻炼组合 针对软腭的锻炼组合 消除双下巴 颈部的拉伸 经常按摩“人迎”和“大迎”两处穴位 经常对颈部做推拿 体位训练. “非仰卧睡眠”对于健康的意义远超想象 一个长寿秘诀可能将来自趴着睡结语 再造生龙活虎，重返爱的世界

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　不嫁打鼾郎　　女人不嫁的底线　　假如说许多嫁女的最高目标是“嫁个有钱人”，那么什么是女人不能嫁的底线呢？
我想应该说是身体。
男人可以一无所有，但如果连身子板都没有了，那还有什么嫁的必要呢。
男人有钱、有才、有身体，恭喜你，你钓到了金龟婿，但这样的男人实属凤毛麟角，恐怕大多数女人一生都遇不到。
怀揣着“嫁个有钱人”梦想出发的女孩子，在实际的婚恋操作中，往往最终都让步给了“真爱”。
而真爱是什么？
我想说真爱的本质在于身体，这个理由对男人不消说，对女人实际也不例外，所有小女子浪漫、情怀之类遮人耳目的东西，实际上都是身体中的荷尔蒙在作怪。
你首先迷恋他的相貌、身材、气味，以及附加在它们之上的如气质、语言、动作这些东西，然后更重要的就是做爱。
男人中有句很粗鄙的话，叫做“做爱做爱，越做越爱”。
实际上说到了女人心里去，女人嘴上不说，却会用娇羞的眼睛看着你。
“男人用征服世界来征服女人”，这句话实际上是男人自欺欺人的鬼话。
如果男人不能在床上征服女人，你就是把全世界给她也是白搭。
而张爱玲的话倒是更接近真实答案，那就是“到女人心里的路通过阴道”。
身体不是全部，但却是真爱的基础，也应是女人不嫁的底线。
对于这个底线，女人实际上很清楚。
但问题的关键在于：怎样才能找到一个让她“越做越爱”的老公呢？
女人会笑，都什么时代了，你难道不会先试试吗？
问题却恰恰出在这里，女人一试，往往把自己陷入两难的境地。
金钱、地位、才学、家庭、道德、感情以及男人婚前的花言巧语，都能或多或少抵消他们身体的不足，这些花里胡哨的东西往往让女人迷失了自己，迷失了爱情，也迷失了应该坚守的嫁人底线，等到糊里糊涂把自己嫁了，却发现其他的一切一切，并非那么的重要，老公的身子板，才是维系爱情和婚姻的最大本钱。
二三十岁的男人，身体正处于一生中的巅峰，此时的他们很少会得癌症，很少会得心脏病，很少会得高血压，也很少会得糖尿病。
他们此时情欲也是最旺盛的，抛开心理层面的因素，他们在床上的表现尽管存在巨大的个体差异，但总体上应该是能够差强人意的。
女人只试一个，恐怕未必能够试出什么结果来，如果试多了，恐怕杀敌一千，也自伤八百，搞得自己越来越难嫁了。
这里面还有一个重要的技术问题，那就是女性对自己身体的唤醒和重视，是随年龄改变的。
二十多岁最不重视的问题，到了三四十岁就可能变成了最重要的问题。
婚姻是女人一辈子经营的事业，“性”福时光不是一两天，也不是一两年，而是二十年、三十年，难道非得等到那个时候，让女人去后悔，去离婚，去红杏出墙吗？
而另一个重要的技术问题，则是来自男人的身体也是随着年龄改变的。
但所不同的是，有的男人身体的改变是缓慢且微小的，他在床上的勇猛善战可以贯彻一生，而有些男人则会迅速溃败下来，只需三五年，就全面缴械投降了。
在女人越来越需要他的时候，却怎么也提不起劲来。
老公是自己选的，没有了媒妁之言、父母之命的现代女性，能够给自己再增加一双慧眼吗？
在观察了他的人品，了解了他的才学，看到了他的前途，数清了他口袋里的钞票之后，还能把将来最重要的——他的身体本钱和健康家底也尽量搞搞清楚吗？
不仅看清他的现在，更能洞察他的走势，预见他的将来。
正如你不能病了才去找医生，你也不能等老公不行了才离婚。

我无法告诉你该嫁什么人，但我却能告诉你什么人不该嫁。
不嫁打鼾郎，不是谁的经验，而是拜现代医学进步所赐，医学进步到今天，最大的贡献不是能给你换个心肝肺，也不是能给你的血管搭个桥什么的，而是能够见微知著，通过身体发出的各种警示信号，把很多重大慢性疾病的发现和控制一步一步提前到更安全的时候，而鼾声就是一个有着如此重大意义的信号。

女人可以把男人的身高写进自己的择偶条件、可以把“不抽烟”写进自己的择偶条件，甚至可以把“有房有车”写进自己的择偶条件，那么为什么不能从今天开始，把“不嫁打鼾郎”也写入你的择偶条件呢？

打鼾郎的身体就像豆腐渣工程　　中国有很多豆腐渣工程，而打鼾郎的身体与这种工程很相似。

豆腐渣工程大多数都雄伟高大，外表的装修也会做得光鲜漂亮，单从外表上你很难看得出来，但它们都经不起岁月的考验以及风吹雨打，轻则掉渣掉瓦，重则凹陷垮塌。

打鼾郎的身形也大多魁梧高大，能吃能睡，给人的感觉男子气十足。
但这些都是给外人看的，守着过日子可就得掂量掂量了。

打鼾郎的身体为何变成了豆腐渣工程？
因为打鼾导致他长期缺氧。

长期缺氧由内而外一点一点掏空了他的身体，首先破坏他的血液，然后是血管、大脑、五脏六腑、代谢机能，久而久之他的身体就变成了豆腐渣工程。

千里长堤，溃于蚁穴。
豆腐渣工程也能屹立数十年不倒，但它却有随时倒塌的可能。

打鼾郎的“蚁穴”就在于每晚睡觉时少吸进一些氧气，谁也不会重视，谁也不会防范，但他就像豆腐渣工程一样，说不准在哪一天就突然倒塌了，这在医学上叫“猝死”。
而在最初的一段时间里，打鼾郎倒下的不是整个身体，而是他亲爱的“小弟弟”。

倒下的无论是整个身体，还是他的“小弟弟”，都是让女人无法接受的。

媒体关注与评论

这是一场真正的睡眠革命。
藉由对打鼾及打鼾郎的关注，将睡眠中最危险的疾病清晰地呈现在人们面前，促使人们睡眠健康意识的真正觉醒。
——中国呼吸睡眠医学泰斗、北京协和医院花 黄席珍　　本书令我这样的睡眠医生心生愧疚——这是一本能够让很多医生都感到脸红心跳的好书。
——睡眠医学专家、北京公安医院睡眠疾患中心主任 肖高辉　　此书的价值，相当于给中国打鼾患者每人免费交了一笔价值不菲的医疗保险费。
——瑞典哥德堡医学学院华人睡眠医学专家 邹丁

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