第一图书网, tushu007.com

<<睡眠与健康>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与健康>>

13位ISBN编号：9787508718644

10位ISBN编号：750871864X

出版时间：2008-10

出版时间：中国社会出版社

作者：王瑞敏 等 著

页数：191

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

内容概要

《睡眠与健康》从四个方面讲述睡眠与健康，告诉您如何睡出健康。
《睡眠与健康》由中国社会出版社出版。

<<睡眠与健康>>

书籍目录

睡眠知识篇1．什么是睡眠2．人为什么要睡眠3．人到底睡多长时间合适4．世界上有不睡眠的人吗5．人如果不睡眠会怎样6．人能像拿破仑那样一天只睡3小时吗7．睡眠时间越长越好吗8．人类的睡眠是否整夜相同9．快波睡眠和慢波睡眠在人类睡眠中扮演着怎样的角色10．为什么人类的清醒和睡眠进行着有节律的变化11．人体内真的有一个天然的神奇的生物时钟吗12．为什么说人的生命不可“按揭”13．睡眠时间的长短与人的性格有关吗14．睡眠过程中身体会产生哪些生理变化15．熟睡的人的意识就完全丧失了吗16．睡眠时人的“灵魂”就离开了躯体了吗17．睡眠过程中血压是怎样变化的18．睡眠过程中呼吸是怎样变化的19．早晨睡醒后为什么会有勃起现象20．睡眠过程中女性性器官有何种变化21．睡眠中眼球如何变化22．快波睡眠时手会变热吗23．婴儿困倦时手会发热是真的吗24．孩子睡觉会长个儿是真的吗25．为何车厢中常见“打盹”现象”26．睡觉时为什么会流口水27．人必须午睡吗28．午睡醒来后的感觉为什么时好时坏29．男性和女性谁最爱睡30．为什么有时会越睡越累31．梦是怎么回事32．人几岁起开始做梦33．做梦是因为五脏疲劳吗34．跟梦有关的谚语有哪些35．梦是空想吗36．在什么时间容易做梦37．“做梦者，易长寿”有科学依据吗38．“梦话”和“梦”是一致的吗39．怎样解决说“梦话”的烦恼40．“做梦”会不会影响大脑休息41．梦和睡眠跟大脑的哪个部位相关42．“梦思维会创造奇迹”是真的吗43．梦中获得灵感是因为“神仙显灵”了吗44．怎样帮助孩子赶走“噩梦”45．为什么会出现“梦里做爱”46．“恐怖之梦”揭秘47．做色彩梦的人不正常吗-48．六种梦与生活的关系是什么49．常见梦境与心理分析50．中国古代名梦传说51．怎样巧妙记录下你做的梦失眠篇52．什么是失眠53．失眠有哪些类型54．不能入睡是失眠吗55．失眠就是失眠症吗56．失眠到底有多严重57．如何进行失眠“自测”58．失眠的原因是什么59．现代环境中可以引起失眠的因素60．哪些心理因素会导致失眠61．哪些人容易得失眠症62．多梦与失眠有关吗63．搬进新居为什么会失眠64．农历节气日为什么会出现失眠65．同室人打鼾影响入睡怎么办66．怎样预防失眠67．怎样紧急应对失眠68．“一过性失眠”应如何防治-69．怎样应对旅游失眠70．克服失眠有哪些高招儿71．失眠者的“自信”到底有多重要72．上床后毫无睡意怎么办73．为什么精神愉快的人很少失眠74．精神松弛如何催眠，有哪些松弛方法75．怎样用“行为矫正”的方法治疗失眠76．怎样用心理调节来克服失眠77．发现失眠时你过于着急了吗78．“与其床上数羊，不如潇洒起床”蕴涵着什么道理79．简易的非药物催眠疗法有哪些80．失眠者常采用哪些体育项目进行锻炼81．吃哪些食物容易失眠82．催眠食品有哪些83．哪些食物可以催眠84．治疗失眠有哪些食疗方85．治疗失眠的药膳有哪些86．治疗失眠有哪些中药方87．治疗失眠有哪些秘方88．安神药浴为何能治疗失眠89．睡药物枕能治失眠吗90．按摩涌泉穴治疗失眠吗91．针刺哪些穴位可以治疗失眠92．抗失眠药物有哪些93．安眠药有什么副作用94．失眠者一定要服用安眠药吗95．如何合理使用镇静安眠药物96．滥用安眠药有那些危害97．安眠药也会成瘾吗98．为什么催眠药物宜间断使用99．何为安定引起的戒断综合征100．怎样治疗安眠药成瘾的失眠症101．神经衰弱所导致的失眠如何治疗睡眠疾病篇睡眠健康篇

章节摘录

睡眠疾病篇　　所以，“上床萝卜下床姜”的确有一定的道理，常常食用会对睡眠和健康有利。但是，生姜与萝卜性辛辣、热，只能适量食用，而不能多吃，否则，会惹“火”上身。

192．晚饭后可以稍微躺卧一会儿吗　　民间流传着这样的说法：饭后百步走，活到九十九。意思是说，饭后进行散步等活动，会延年益寿。

真是这样吗？

近年的一些学者认为，人在吃饭以后，应该稍稍躺卧一会儿会对健康更有益处。

这是因为，人进食以后，消化系统会进行工作，进行工作的前提是必须有足够的“能量供应”，如果饭后进行活动，会让大量血液进入其他参与活动的组织如骨骼、肌肉等部位，用于消化的血液和能量供应就减少了，必然会影响到食物的消化。

另外，食物进入消化道以后要吸收许多营养物质，如果饭后立即活动，会使胃排空加快，营养物质不能被充分吸收。

值得提示的是躺卧不等于睡觉，如果饭后立即入睡就不利于健康了。

躺卧时间建议在15分钟-30分钟为宜。

193．睡前喝杯醋有哪些益处　　醋不仅是一种鲜美调味品，在治病养生中也有奇效。日本民间就把“少盐食醋”列在了长寿十训的第二位。

那么，食醋对人体有哪些保健作用呢？

第一图书网, tushu007.com

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