

<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

13位ISBN编号：9787509123836

10位ISBN编号：7509123836

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医

作者：杨晓光//赵春媛

页数：194

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>

## <<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

### 前言

如果说人们健康是一座完美的建筑，那么，构成其要件的，除了饮食不可或缺外，还有睡眠、运动、性爱乃至其他各种要素，而睡眠、运动、性爱无疑各有各的重要性。

唐代白居易诗曰：“睡床斜卧日曛腰，一觉闲眠百病消。

”说的是睡眠。

我们的祖先有云：“流水不腐，户枢不蠹。

”说的就是运动。

英国心理学家艾里斯称：“性，是生命的根源。

如不知如何了解性，也就不可能敬重生命。

”说的是性爱。

由此可见，这三个“要件”于健康是多么的重要。

然而，对于相当一些人来说，健康所必备的这些“要件”并非十全十美。

为此，才有了本书的编写和推出，旨在使人们的睡眠更趋合理、运动更趋科学、性爱更趋和谐，进而使健康更稳固、更持久，让生命之火更旺，让生命之树常青。

编者

## <<我的健康我做主.睡眠.运动.性爱>>

### 内容概要

《我的健康我做主：睡眠·运动·性爱》提供的正是关乎生命健康的睡眠、运动、性爱这三方面的相关知识、理念与做法。

作者深入浅出地论述了睡眠、运动与性爱的科学保健养生原理和方法，实用性、可操作性强，是广大群众不可多得的日常保健指导用书。

俗话说“民以食为天”。

事实上，同样关乎生命与健康的要素还有睡眠、运动与性爱。

如果说“睡眠是人生第一道美餐”、运动是生命之舟的助推器，那么，性爱可谓生命之火的助燃剂。

惟有这三种要素合理、科学、和谐地加入生命的合奏，生命才会演绎出美妙的乐章。

## 书籍目录

一、合理睡眠 / 001 每天需要多少睡眠 / 1 人一生的睡眠规律 / 1 每天睡6~7个小时能延长寿命 / 1 睡眠不足5个小时死亡增1.7倍 / 2 睡眠充足, 免疫力高 / 2 何时入睡最好 / 2 早睡能护肝 / 5 晚11点前睡觉防皱纹 / 5 晚睡晚起人聪明 / 5 分段睡眠更利于恢复精力 / 4 睡够8个小时才能有效健身 / 4 睡眠可防癌 / 4 肺结核患者每天要睡足10个小时 / 5 睡得香才能记得牢 / 5 闻花香八眠可增强记忆力 / 5 睡前“四动”睡个好觉 / 6 睡前不能吃的五种食物 / 6 吃饱久睡容易伤肺 / 6 饭后5个小时睡觉缓解胃灼热 / 7 服药后不应立即睡觉 / 7 睡前洗头易患头痛 / 7 提高睡眠质量十六法 / 7 七种不利健康的睡眠习惯 / 8 睡觉别戴这六种东西 / 9 睡眠张口呼吸有害健康 / 10 不要头枕着手睡觉 / 10 开灯睡眠癖须纠正 / 11 开灯睡觉, 可能诱发性早熟 / 11 不要开着空调睡觉 / 11 睡眠时间要顺应四季变化 / 11 夏天睡眠应避风 / 12 热天睡觉最好穿睡衣 / 12 夏季睡眠的禁忌 / 12 冬夜睡眠莫弯腿 / 15 睡觉要重视“被窝小气候” / 15 即使睡不好, 也不要增加卧床时间 / 14 睡眠的十大认识误区 / 14 古人睡眠十忌 / 15 睡眠不足可引起高血压 / 15 睡眠不足加大心脏负担 / 16 睡眠不足易得胃病 / 16 睡眠不足性激素下降 / 16 睡眠不足影响工作 / 16 睡眠不足6个小时犹如两晚不睡觉 / 17 连续5天睡眠不足心脏功能减弱 / 17 长期睡眠不足易患糖尿病 / 17 长期睡眠不足易产生幻觉 / 17 睡半饱会影响健康 / 18 睡眠足可避免发胖 / 18 睡眠太多相于暴饮暴食 / 18 睡久也会致癌 / 19 睡懒觉对健康的八大危害 / 19 睡懒觉不利于制血糖 / 19 脖子粗的人少睡懒觉 / 20 周末睡懒觉, 周一更疲倦 / 20 睡姿与健康 / 21 依据身体状况选睡姿 / 21 睡姿不良会导致性障碍 / 22 不良睡姿对女性健康不利 / 23 孕妇宜睡左侧位 / 23 更年期女性睡前六忌 / 24 老年人宜选的睡姿 / 24 脊椎病病人应选的睡姿突出多睡硬板床 / 25 腰椎间盘突出多睡硬板床 / 25 冠心病病人要睡倾斜床 / 25 醉酒后宜侧睡 / 25 睡眠方向与健康 / 25 床靠墙容易睡出关节炎 / 26 火车卧铺上睡觉部最好朝向过道 / 26 枕头与健康 / 26 选枕头注意可塑性 / 27 根据睡姿选枕头 / 27 低枕无病 / 28 称心枕头助睡眠 / 28 新生儿5个月开始用枕头 / 28 荞麦壳枕头让孩子睡得香 / 29 中老年人宜用圆枕 / 29 枕芯需要适时更换 / 29 脑梗死患者慎用竹枕席 / 50 婴幼儿不宜睡席梦思 / 50 哪些人不宜睡凉席 / 50 谨防冬季“电热毯病” / 51 育龄夫妇慎用电热毯 / 51 孕妇勿睡电热毯 / 52 “睡商”高的孩子更聪明 / 52 婴儿睡多久算正常 / 52 不同年龄孩子的睡眠时间 / 5 5 灯光下睡觉儿童易患近视 / 53 睡眠不足儿童易患近视 / 55 睡前吃甜食, 孩子易尿床 / 34 小儿睡觉不要以衣代被 / 54 儿童晚睡影响身高 / 34 睡懒觉不利儿童生长 / 54 儿童午睡可能影响智力 / 35 儿童夜间“醒”, 家长别应答 / 55 就寝时间看电视, 孩子睡眠易紊乱 / 35 肥胖儿多睡有利保健 / 56 孩子睡得多不易发胖 / 36 新生儿应常换睡眠姿势 / 36 睡姿影响孩子容貌 / 57 婴儿仰面睡, 身体更健康 / 58 婴儿睡姿不当会致命 / 58 婴儿睡在大人怀里弊大于利 / 58 幼时不单独入睡, 长大易有睡眠问题 / 58 孩子独睡的三大好处 / 59 宝宝这些睡眠习惯不可取 / 59 儿童睡眠障碍的防治 / 40 帮助孩子独自入睡的12种方法 / 40 女性睡眠时间同体重关系密切 / 42 女性睡眠少易患高血压 / 42 女性独睡更健康 / 42 开灯睡觉易患乳腺癌 / 42 八法助更年期女性睡眠好 / 45 睡眠欠佳男子发福 / 45 趴着睡对男性健康不利 / 44 裸睡让男性更自信 / 44 老人睡醒多病患, 廉上动作要缓慢 / 44 老年男性睡得少, 雄性激素水平下降 / 45 老年人睡好三种觉 / 45 老年人睡前五件事 / 45 老年人睡前不宜吃补品 / 46 老年人口干舌燥应改正睡姿 / 46 老年人嗜睡谨防心脏藕 / 46 老年人造度锻炼提高睡眠质量 / 47 午睡可防冠心病 / 47 午睡24分钟最好 / 48 午饭前小睡好 / 48 下午三时小睡好 / 48 夏日午睡, 减少心肌梗死 / 48 夏季午睡守则 / 49 八七秋也要重视午睡 / 49 午睡宜松腰带 / 50 以手代枕午睡三大危害 / 50 老年人慎防“午睡杀手” / 51 哪些人不宜午睡 / 51 午觉睡不好当心“伤了心” / 51 睡好午觉妙招 / 52 饮食不当易致失眠 / 52 睡前2小时使用电脑易失眠 / 55 高强度锻炼易致失眠 / 55 慢性失眠会导致糖尿病 / 54 有助睡眠的食物 / 54 解除失眠五妙法 / 55 最新催眠法 / 56 失眠者, 别为睡觉而睡觉 / 57 不靠谱的催眠药 / 57 失眠者慎用“沙星” / 58 孩子不能吃催眠药 / 58 睡眠疾嫡知; 少 / 59 睡眠中, 这些“毛病”不可忽视 / 59 睡眠中易发生的疾病 / 60 心脏病病人不宜多睡眠 / 60 结石病人不宜睡前喝牛奶 / 61 喝酒导致睡眠呼吸障碍 / 61 爱打鼾睡学前4个小时别饮酒 / 61 “打鼾”易诱发男性性功能障碍 / 61 减少打鼾十法 / 62 二、科学运动 / 063 三、和谐性爱 / 137

## 章节摘录

一、合理睡眠 每天需要多少睡眠 人体每天正常的睡眠时间为5~10个小时，成年人平均每晚睡7.5个小时。

大多数人睡眠质量达不到自身的实际需要。

根据专家所言，如果未得到充分的休息，就欠了睡眠债。

由于人体生物钟及外界环境的刺激作用，可能不会察觉到严重的睡眠缺乏，但睡眠债欠得太多，即使是在潜伏着危险的情况下我们仍能昏昏入睡。

为更多地了解需要多少睡眠，坚持1~2周的简单睡眠记录（每天实际的睡眠时间）会很有帮助。通过回顾睡眠记录，就会知道是否缺乏睡眠。

人一生的睡眠规律 婴儿阶段 从刚出生到满周岁的婴儿需要睡眠的时间最多，大概每天要睡16个小时。

1~4岁 这个年龄段的幼儿夜里要睡12个小时，在白天还需要睡3个小时。

5~12岁 睡12个小时是必要的，中午要尽可能地小憩一会儿。

12~20岁的青少年 这个年龄段常习惯于每天8个小时的睡眠。

20~30岁的年轻人 8个小时睡眠足够了，中午睡半小时到1个小时对身体有益。

30~60岁的成年人 男性需要65个小时的睡眠时间，女性需要的时间多一些达75个小时，原因是更年期使睡眠的节奏有所改变。

60岁以上的老年人 晚上睡觉的时间变得越来越短，5.5个小时就足够了，但老年人更需要经常睡午觉。

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>