第一图书网, tushu007.com

<<深睡眠>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

<<深睡眠>>

内容概要

这是一本令人振奋的、提高睡眼质量的指导书，旨在帮助读者提高睡眠质量，改善身心疲惫的状态。毋庸置疑，睡眠对人的身体健康起着非常重要的作用，专家指出，正在从事脑力劳动的人群中，大多数存在着睡眠质量问题，其中很多已经影响到正常的生活。
睡眠障碍已成为一种现代的“时尚疾病”，并严重地危害着人们的身心健康，大大降低了人们的生活及生存质量。

本书为你解读睡眠的秘密，深入浅出地解答了睡眠中的一切问题，以及改善睡眠的环境、生活方式与高质量睡眠的关系等实际问题，教读者如何才能克服障碍，进入甜美的梦乡，提高生命的质量。更为重要的是，本书提供了20种行之有效的自我练习方法，帮你7天改善睡眠。
从某种意义上讲，《深睡眠》是解读睡眠奥秘、改善睡眠质量不可少的钥匙。

第一图书网, tushu007.com

<<深睡眠>>

作者简介

查里斯•艾德茨考斯基教授，理学士、心理学博士，现任睡眠测试与咨询服务机构主任。
查里斯•艾德茨考斯基教授20年前在爱丁堡大学精神病学系艾安•渥斯渥德教授的睡眠实验室工作时开始了对睡眠的研究。
随后又在剑桥大学医学研究委员会继续有关的紊乱研究。
查里

第一图书网, tushu007.com

<<深睡眠>>

书籍目录

编辑的话：补什么不如补睡眠　深睡眠质量评估表一、什么是深睡眠　睡眠简史　什么是睡眠　为什么睡眠　自然界何时睡眠　睡眠时间　各种年龄层次的睡眠　睡眠记录　练习1：记录你的睡眠反应二、深睡眠需要什么睡眠模式　四季的睡眠　人体生物钟　认识睡眠控制　睡眠节律　时间旅程　练习2：找出你的分钟周期　迈过这个门槛　睡眠深处　夜间的波动　睡眠的自我补偿　评估你的睡眠质量三、深睡眠的睡眠环境　冷热无常　安宁的环境　舒适的床　睡眠规律　练习3：触摸的魔力　与孩子同睡　光线与光谱　练习4：找出你的调色板　卧室的风水　练习5：拍出被困的气　八卦图四、深睡眠的身体疗法　促进睡眠的营养　抓住偷走睡眠的贼　睡眠所需的健康　练习6：睡前舒展运动　印度的睡眠良方　练习7：呼出压力　中国传统疗法　练习8：睡眠的指压按摩　沐浴催眠　练习9：平静吸气　爱抚的力量　练习10：按摩解除紧张　草药和芳香疗法五、深睡眠的心理疗法　驱除烦恼　练习11：和平鸟　释放怒火　练习12：释放怒火　冥思的力量　练习13：烛焰的冥思　宇宙模式　练习14：创造你自己的睡眠曼荼罗　睡眠幻术　暗示的魔力　练习14：引诱自己入睡　声音促眠　常规与仪式　梦的实质　练习16：如何回忆梦境六、克服睡眠障碍　失眠的概念及应对方法　夜间马拉松　深度睡眠的恐惧　做梦期睡眠的恐惧　练习17：讲出噩梦来　睡眠麻痹和嗜眠发作　与时间不一致　练习18：校准你的生物钟　跨越时区　练习19：对付时差　轮班工作　对付打鼾和睡眠中呼吸暂停症　练习20：告别打鼾　如果问题出在伴侣身上

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一部分人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。
深睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。
研究表明，在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，各种生命活动降低到最低程度，脑垂体生长激素的分泌和释放达到高峰，这对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。
第1节：编辑的话：补什么不如补睡眠编辑的话：补什么不如补睡眠人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。
深睡眠，是人睡得最香最熟的阶段。
研究表明，在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，各种生命活动降低到最低程度，脑垂体生长激素的分泌和释放达到高峰，这对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。
具体来讲，深睡眠的好处有：1．消除疲劳：白天消耗的能量、体力得以恢复，疲劳得以消除，并把能量储存起来供来日需要，使第二天神清气爽、精力旺盛。
2．免疫抗病：实验证明，在深睡眠期可以产生许多抗体，增强抗病能力，还能促进机体各组织器官的自我康复能力。
3．促进生长：生长激素70%左右是在深睡眠中发生，小孩可以促进生长发育，成人可以分解脂肪。
4．增强记忆：记忆主要在深睡眠中整理、筛选与合成。
睡眠不好，学生容易记不住学过的知识，成人、老人则反应迟钝、健忘。
5．加快新陈代谢：深睡眠可以促进人体营养的吸收、蛋白质的合成，以及代谢产物的排泄。
6．永葆青春："美丽女人睡出来"讲的就是深睡眠中人的面部血液循环是正常单位时间的1~~2.5倍；脱落的上皮细胞也是正常单位时间的1~~2.5倍。
7．分泌长寿因子：睡眠是最好的滋补品。
睡眠质量愈好，深睡眠时间愈长，相对寿命延长。
专家认为，人刚开始入睡的一个半小时为深睡眠状态，其后出现浅睡眠，大约在２０分钟后，又恢复到深睡眠状态，此后，以９０分钟为周期，交替出现深浅睡眠现象，１个晚上大约要出现４－５次周期。
刚开始入睡的３个小时十分重要，在这段时间内，深睡眠占了差不多９０％。
优质睡眠的标志是深睡眠。
隔天起床后的精神状态是初步衡量睡眠是否足够的尺度，睡眠品质才是影响你所需睡眠时间的关键。
而睡眠品质的高低决定于你是否能尽快进入"深睡眠"状态，以及是否能拥有长时间的深睡眠。
如果做得到，你的睡眠总量就可能并不需要那么长的时间才达到"够"的标准。
当我们处在深睡眠时，脑波的活动频率降低，是大脑真正获得充足休息的阶段。
要是睡觉时不断被各种因素干扰，就会始终无法进入深睡眠状态，或者深睡眠的时间太短，大脑得不到足够的休息，即使睡了很长时间还会觉得精神不济、浑身酸痛。
补什么不如补睡眠。
为使你拥有高质量的深睡眠，本书从深睡眠的环境、深睡眠的身体疗法、深睡眠的心理疗法等方面，介绍了四十多种行之有效的克服失眠、重获深睡眠的方法，7天帮你改善睡眠，助你摆脱失眠困扰，轻松拥有充实快乐的生活和健康长寿的人生。
第2节：深睡眠质量评估表深睡眠质量评估表本量表由中国睡眠研究会根据WHO（世界卫生组织）有关标准要求制定。
用于记录你对自己睡眠质量（深睡眠）情况的自我评估，总分小于4分，则睡眠质量尚可；总分在4-6分，则睡眠质量较差。
总分在6分以上，则睡眠质量很差，严重影响身心健康。
入睡时间（关灯到睡着时间）：0分：马上入睡 1分：年轻人超过30分钟以上不能入睡 2分：到半夜12点以后才能入睡 3分：老年人超过40分钟不能入睡 夜间苏醒：0分：睡眠深，中途不易惊醒1分：醒后又入睡不超过5分钟2分：夜里醒来时间超过5分钟以上3分：夜里醒来时间超过40分钟以上 早醒：0分：不早醒1分：比平时早醒30-60分钟2分：比平时早醒1-2小时3分：后半夜基本醒着 睡眠深度：0分：

第一图书网, tushu007.com

睡着沉，不易唤醒1分：睡着，但易惊醒2分：感觉整夜都在做梦，对外面的动静很敏感3分：基本没睡着，像没睡似的 梦境情况：0分：被唤醒时没有做梦，感觉做过，但想不起来1分：被唤醒时在做梦，内容很清楚 白天情绪： 0分：情绪正常、稳定1分：情绪不稳定，急躁，易怒2分：情绪低落 白天身体状况： 0分：神清，精力充沛1分：无精打采，反应下降2分：记忆力下降、健忘 气色（脸色）：0分：脸色红润有光泽1分：脸色苍白或晦暗或憔悴2分：眼睑松弛，皱纹增加第3节：一、什么是深睡眠(1)
一、什么是深睡眠我们一生中大约三分之一的时间用于睡眠。
这个时间比我们照看孩子、与朋友交往、甚至比我们工作的时间还要长。
想想我们花了多少精力用在孩子、朋友和工作上，而又花了多少时间考虑改善睡眠。
我们不把睡眠当回事——我们把它看作恢复活力的过程，这个过程会自然而然地"发生"。
我们出生时，睡眠不费吹灰之力：婴儿需要睡眠时，两眼一闭就进了梦乡。
但成人后，人们教育我们要按社会习俗调整睡眠习惯。
这种后期行为取代了我们自然入睡的能力。
然而，改善睡眠之前，我们需要理解睡眠。
在这一章里，我们来探讨什么是睡眠，为什么需要睡眠及如何入睡。
我们将从各个方面探讨睡眠——从动物（甚至植物）的睡眠周期到世界各地人们的睡眠方式。
睡眠简史所有生物都需要睡眠。
有些生物，如：人、昆虫、植物、微生物和许多动物，休息和活动的周期较短；而另一些生物，如：冬眠类动物，则采取较长时间的不活动方式。
然而，尽管睡眠有许多共性，而且自古以来就是人们兴趣颇深的一个领域，睡眠研究却只是处于初始阶段。
古希腊人所说的许普诺斯是一位充满神秘色彩的睡眠之神。
据说他居住在黑暗的洞穴里，是死神的兄弟，夜神的儿子。
与黑暗的这种联系说明古希腊人对睡眠的误解，他们误以为睡眠是一种剥夺大脑意志的状态。
很久以后，医生和哲学家试图更为科学地解释这种状态。
其中一种较为持久的说法是由亚里士多德（公元前３８４～３２２）提出的。
他认为食物在胃里分解时释放出各种热气，气体充满大脑形成睡眠。
十五六世纪以前，亚里士多德的气蒸之说和另一种充血之说十分盛行。
直到十五六世纪，科学家发现这种说法在生理上是站不住脚的。
睡眠领域的研究似乎没了头绪。
十八世纪时充血之说再次盛行，人们认为血液冲上头部，对大脑构成压力，造成大脑暂时关闭。
随后又出现了一些未经事实检验的理论，终于在１９２９年德国精神病学家汉斯?勃格发明了ＥＥＧ——脑电图仪。
勃格称，只要将电极置于受试的脑部，记录下他们大脑的电波活动，即可测量出不同状态下的大脑活动情况。
有了ＥＥＧ（脑电图仪）后，５０年代美国心理学家纳撒尼尔? 克雷特曼和他的学生尤金? 阿塞瑞斯基在睡眠领域的研究中取得了重大进展。
通过观察婴儿的睡眠，他们注意到婴儿的眼球在合着的眼皮下面出现了若干次持续时间较短的频繁移动，而每次短时间的眼球移动都有与ＥＥＧ仪显示的一定的大脑活动规律相符。
由此揭开了ＲＥＭ（眼球快速移动）时的睡眠之谜。
随之进行的实验及ＥＥＧ仪所显示的数据表明还存在着另外四种特征明显的睡眠阶段（见２２～２３页）。
最重要的是，科学家认识到睡眠中的大脑并不像过去几百年来人们所设想的那样，处于被动或不活跃的状态，相反，大脑选择睡眠作为健康的必要保证。
第4节：一、什么是深睡眠(2)５０年前，人们才第一次对睡眠有了正确的认识。
什么是睡眠睡眠远不止是休息这么简单。
我们都要睡眠，也都从各自的体验中了解到每个人睡眠的性质、深度、紧张程度和精力恢复程度迥然而异。

第一图书网, tushu007.com

不过，我们如何定义这样一种复杂的状态呢？
我们可以先从观察中得出睡眠的特点。
在某人睡眠时仔细观察，也许他们正一动不动地躺着，周围既安静又舒适。
他们的呼吸又轻又均匀，他们也可能不时地翻身。
我们可能看得到他们的眼球在眼皮下移动，表明他们正在做梦。
睡眠中的人很可能对周围发生的一切毫无反应——虽然我们同他们说话，他们可能给出一些语无伦次的回答。
如果我们给他们一个足够强的刺激物，比如他们孩子的哭叫或闹钟的铃声，他们会马上醒过来，虽然他们可能还需要一小会儿工夫才能彻底清醒过来。
有了关于睡眠特点的这些认识后，我们来看一下科学家是如何定义睡眠的。
他们的定义与我们的观察类似。
比如，有的科学家将睡眠与清醒做了对比，认为他们是事物的两个对立面。
如果说清醒是指我们完全自觉的时间——当我们可以自愿地做一些事，比如，吃、喝、思考和工作——那么，睡眠正好是对立面。
正如我们所观察到的一样，处于睡眠状态时，我们的身体一般是不活跃的，除了个别无意识的动作，如抓痒。
大脑的特殊机制抑制了感官传来的各种信息流，与此同时，大脑的其他信号系统处于放松状态，甚至使身体的许多主要肌肉处于瘫痪状态。
虽然我们在睡眠中思维仍是活跃的——我们有思想并在睡梦中看到许多形象——但我们的大脑加工过程缺乏清醒时所具有的结构和逻辑。
定义睡眠的最后一个方法是将睡眠分成几个生理阶段。
一般来说，我们晚上睡６～９小时，经历４～５个独立的周期，每个周期持续约９０分钟。
周期与周期之间有短暂的清醒期，不过我们记不住这些清醒期。
更复杂的是，每个睡眠周期又分５个阶段（如克雷特曼的学生迪蒙特所描述的那样）：瞌睡、轻度睡眠、两个阶段的深度睡眠和ＲＥＭ　睡眠。
一个健康的成年人的睡眠由２５％的深度睡眠、５０％的轻度睡眠和２５％的ＲＥＭ　睡眠组成。

第一图书网, tushu007.com

<<深睡眠>>

编辑推荐

补什么不如补睡眠，《深睡眠:7天改善睡眠》中的20个练习让你，7天改善睡眠，《深睡眠:7天改善睡眠》在英国畅销800，000册，《深睡眠:7天改善睡眠》作者查里斯·艾德茨考斯基为英国睡眠协会主席。

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