

<<学会睡眠健康一生>>

图书基本信息

书名：<<学会睡眠健康一生>>

13位ISBN编号：9787537536790

10位ISBN编号：7537536791

出版时间：2008-8

出版时间：河北科技出版社

作者：孟鸿莺

页数：273

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>

<<学会睡眠健康一生>>

内容概要

在现代社会中忙碌的人们，生活节奏加快，工作压力加大，加班、开夜车已不是什么新鲜事儿。有关数据显示：有45%的车祸、一半的工伤事故与睡眠不足有关；而慢性失眠者发生事故的风险率是正常人的4倍半。

看来，由睡眠质量带来的隐患真的该进入人们的眼球了。

本书全面通俗地介绍了睡眠对不同性别的人在不同的年龄阶段对人体产生的不同影响，如睡眠与性，睡眠与女性的美容，睡眠与各种老年疾病等等，系统阐述了睡眠对人体的益处，睡眠怎样利于治病和如何依照生物钟运转规律睡眠；详细分析了失眠的危害、原因、心态、类型，并从日常生活入手，提出了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。

让读者真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。

<<学会睡眠健康一生>>

作者简介

孟鸿莺，毕业于中国科学院心理研究所大学北京医学部应用心理学研究生班。
现任国家二级心理咨询师。

2007年作为中科院心理研究所特邀嘉宾出席首届心理学家大会。

多年来侧重于睡眠，情感、婚姻方面心理问题的研究。

发表论文《神经症性心理问题》获业界好评。

<<学会睡眠健康一生>>

书籍目录

第一章 睡眠中的养生之道 关于睡眠的认知 睡眠的重要性 提高睡眠质量, 拥有良好的睡眠 药补不如食补, 食补不如睡补 睡眠与养生 充足的睡眠需要“积极休息” 睡眠与免疫系统 睡眠与免疫系统相互作用 睡眠有助于消除大脑疲劳和人体自行修复 睡眠就可以消除体力疲劳 睡眠有助于人体自行修复 睡眠是人体器官的排毒秘方 淋巴排毒 肾、肝排毒 胆、肺排毒 骨髓造血 分段时间睡眠利于恢复精力 分段睡眠是最自然的睡眠方式 分段睡眠的作用与方法

第二章 影响睡眠品质的因素 了解是什么因素在影响你的睡眠质量, 才能睡个好觉。
睡姿与睡眠方位 睡姿要因人而异地选择 床的摆放 床的软硬与健康 睡眠的方位 生理性失眠 生理性失眠的主观因素 生理性失眠的客观因素 心理精神因素影响睡眠 心理精神因素与失眠 调整自身心理获得满意的睡眠 睡眠不好, 坏处多多 睡眠不好的坏处 失眠忧虑症 失眠忧虑症的症状 失眠忧虑症对身体的损害 睡眠质量标准 睡眠质量参考标准 改善睡眠质量 睡眠——睡眠是标, 睡心是本 睡眠先睡心 多梦也是睡眠障碍 多梦的原因 如何预防多梦 疾病引起的睡眠障碍 引起失眠的常见疾病 这样做, 患病也能睡好觉

第三章 睡眠不良引起的各种疾病 睡眠不足易导致抵抗力下降 睡眠不足会导致糖尿病 睡眠不足会增加患胃溃疡的机会 睡眠不足引发高血压 严重睡眠不足会引起神经衰弱 “过劳病”属严重的睡眠不足 睡眠与心血管病的关系 啤酒肚不是喝出来的 睡眠不足易导致肥胖 睡眠不足会导致癌症 睡眠不足记忆力下降

第四章 提高睡眠质量的方法 学会睡眠——改掉坏习惯 如何保证睡眠的质量 改正你的睡眠坏习惯 赖床不是好习惯 赖床的害处 按时起床好处多 失眠的饮食治疗 食物治疗失眠的方案 失眠的饮食治疗原则 有益睡眠的营养食品 常用治疗失眠的药膳 中草药治疗失眠的方法 心理放松疗法 放松, 就能进入梦乡 放松训练的方法 运动治疗失眠 花卉治疗失眠 花卉“疗法”的机理 不宜放入室内的花卉 失眠的音乐疗法 选择“催眠音乐”要对症下药 哪些音乐可以改善睡眠 请给睡眠营造好环境 睡眠与环境的关系如何营造一个良好的环境 睡眠环境的八点要素 针对失眠根源对症施治 失眠的类型 职场失眠的种类型 失眠的药物疗法 常用治疗失眠的西药

第五章 男人与睡眠 影响男人睡眠的几大因素 引起失眠的内外因素 拥有好睡眠有窍门 男人一定要重视睡眠 重视睡眠, 刻不容缓 心理调适让你战胜失眠 男人睡眠注意事项 睡眠, 男人最佳放松时刻 男人的睡眠误区 睡眠缺乏使“性趣”下降 男人睡眠不足可引起不育 睡眠不足影响工作与事业 睡眠不足影响工作 睡眠不足应重视 简单食疗法让你高枕无忧 打鼾对睡眠的影响 打鼾降低睡眠质量 好方法防打鼾

第六章 女人与睡眠 美人, 天生爱睡觉 美丽, 从睡眠开始 睡眠让你更显女性美 要美, 就要注意睡眠细节 女人要特别注意各“期”睡眠 青春期的睡眠特点 孕妇难眠 围产期间的睡眠建议 更年期的睡眠特点 睡好觉让青春多几年 睡眠, 保持青春的秘方 睡眠美容小招术 睡眠是女人最好的化妆品 睡眠也是化妆品 睡觉前的美容运动 女人的最佳睡眠时间 提高睡眠质量的准备工作 女人与睡眠障碍 睡眠障碍的萌生需注意 轻松治疗睡眠障碍 睡眠中的减肥奥秘 睡眠中, 让你悄然减肥 女性减肥, 睡眠也可以 睡眠与产后抑郁症 改善睡眠, 预防产后抑郁症 严重产后抑郁症的征兆 女性生理与睡眠的关系 生理与睡眠, 女性都应重视 治疗女性失眠有方法 瑜伽与女人的睡眠 练习瑜伽, 改善睡眠 睡前瑜伽, 让你轻松入睡

第七章 老人与睡眠 老人的睡眠与健康 老年人身体与睡眠 简单方法保证老人睡眠质量 老人的睡眠特点与老年疾病 老年人的睡眠特点 引起老年人睡眠障碍的疾病 早醒也是失眠 找出早醒原因, 改善睡眠 认识早醒, 改善睡眠状况 为什么老年人睡眠不好 老年人白天打盹有益健康 老年人睡眠要注意的细节 老年人睡眠的睡姿问题 讲究睡姿, 睡出健康 患病老人要注意 老年人的睡眠呼吸暂停综合征 老人睡眠的禁忌 老年人与睡眠障碍 老年人睡眠障碍有原因 睡眠障碍与老年痴呆 老年人贪睡危害多 21世纪最幸福的睡眠投资 床——为你的健康保驾护航 床褥的选购 枕头与睡眠

<<学会睡眠健康一生>>

章节摘录

第一章 睡眠中的养生之道 关于睡眠的认知 人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。好的睡眠对恢复体力、保证健康十分重要。

科学证明：睡眠还是提高身体免疫力的一个重要因素。

人人都睡觉，但睡觉的内涵是什么？

怎样才能睡得更好？

不少人并不了解。

睡眠是生活中的一件大事，睡好觉才会神清气爽和充满活力，否则第二天就会无精打采和食不甘味。

患有失眠症的人常常萎靡不振，苦不堪言。

科学认识睡眠才能做睡眠的主人。

人类的睡眠有快波睡眠及慢波睡眠之分，快波睡眠与脑的生长发育及认知心理活动有关，而慢波睡眠与躯体的生长等有关，两者轮番交替。

人睡眠每天超过9小时的是长睡者，每天少于6小时的是短睡者，但绝大多数人属于每天约睡7.5小时的中睡者。

世上名人中短睡型有马克思、鲁迅、丘吉尔、拿破仑、周恩来等；长睡型有爱因斯坦、康德、笛卡儿等。

睡眠的量还受各种因素影响而发生变化，如强体力劳动可增加睡眠量，尤其是慢波睡眠；强脑力劳动则增加快波睡眠，梦也增多。

当一个人生活节律突然改变时，也会因机体适应不及而影响到睡眠。

所以，个体应通过各方面的生活调节来养成良好的睡眠习惯，学会控制睡眠。

睡眠的重要性 众所周知，睡眠是人一种重要的生理需要，睡眠时意识水平降低或消失，大多数的生理活动和反应进入惰性状态，机体处于低代谢状态，各系统因白天高代谢而产生的疲劳得以消除，精神和体力得到恢复；睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高，有利于促进机体生长，并使核蛋白合成增加，有利于记忆的储存；同时充足的睡眠还可以提高免疫力，增强抵抗疾病的能力。

睡眠对人体健康的影响之大是大多数人难以想象的。

两位美国学者对7000人为期五年半的研究表明，在影响人寿命的7种因素中，睡眠是重要的一项，由此可见睡眠的重要性。

睡眠的作用，概括起来大体上有以下几方面： 1. 消除疲劳，恢复体力：睡眠是消除身体疲劳的主要方式。

睡眠期间胃肠道及有关脏器，合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。

另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

。

2. 保护大脑，恢复精力：睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。

而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。

这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。

因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

3. 增强免疫力，康复机体：人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。

睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。

现代医学常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者渡过最痛苦的时期，以利于疾病的康复。

4. 促进生长发育：睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠，且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。

所以应保证儿童充足的睡眠，以保证其生长发育。

<<学会睡眠健康一生>>

5.延缓衰老,促进长寿:许多调查研究资料均表明,健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。

人的生命好似一个燃烧的火焰,而有规律燃烧则生命持久;若忽高忽低燃烧则使生命缩短,使人早夭。

睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度,因此能延缓衰老,保证生命的长久。

6.保护人的心理健康:睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情况。

7.有利于皮肤美容:在睡眠过程中皮肤毛细血管循环增多,其分泌和清除过程加强,加快了皮肤的再生,所以睡眠有益于皮肤美容。

提高睡眠质量,拥有良好的睡眠 良好的睡眠对于人的思维方式和情绪有很大影响。所以说,睡眠质量才是最重要的。

对睡眠量的要求因人而异,而且年龄愈小睡眠量需要愈多,随着年龄增长而逐渐减少。

衡量自己是否睡足的标准就是次日能否精力充沛地学习和工作,要相信自己,不要总去考虑睡眠时间,更不要怕睡眠不足,以免心神不定,自找苦吃。

但是我们所强调的睡眠,不仅是让我们的身体按时躺到床上,而且必须要求高质量的睡眠。有些人清晨起来感到神清气爽,充满活力,这正是高质量睡眠的结果。

但也有些人是睡觉了,但是仍然觉得疲劳并没有得到恢复,甚至头昏脑胀,工作和劳动无精打采。偶然出现这种情况自然问题不大,但是长期处于这种睡眠状态,就应该好好检讨和分析,不能等闲视之了。

失眠虽然是造成这种现象最常见的原因,但有资料表明,约有1/4人有不同程度的失眠,失眠并不等于患有失眠症,一般情况下最好不要依赖药物,通过调节和适当的锻炼就可解决。

规律的生活节奏能帮助你快速入睡。

按时睡觉,按时起床,每天做运动,最好是在早晨,节假日也不要例外。

睡前应常规地放松,避免从事刺激性的工作和娱乐,睡前不要去讨论家务事避免引起争论,也不要从事过分紧张的脑力活动,应该做一些能松弛身心的活动。

饮食习惯对睡眠影响非常大。

睡前不要食用含咖啡因和酒精的任何食物和饮料,如咖啡、茶、可乐饮料及巧克力等,避免过度兴奋难以入睡,酒类能促使你入睡,但会干扰睡眠的质量。

而牛奶、糖、面包、糕点及米饭中都含有可以促进睡眠的物质即色氨酸,可以在体内转变为与睡眠有关的神经递质5-羟色胺,有助于睡眠。

不要在床上做与睡觉无关的事情。

不要把床当做你办公、学习的地方,躺在床上讨论问题、思考工作、接电话、看电视、读小说都会影响床与入睡之间的关系。

一个失眠者常视上床为畏途,因为上床就意味着失眠,这是一种病理性的条件反射。

创造一个良好的睡眠环境。

卧室应用厚的窗帘或百叶窗来隔绝室外的光线,也可以戴上黑眼罩,如噪音过大时还可戴耳塞。

有时噪音不一定影响入睡,但噪音会干扰睡眠的质量,影响睡眠深度。

睡不着最好就别上床。

如果一时睡不着觉,与其睁着眼躺在床上想“睡不着怎么办”?

倒不如起来干点工作或看点书及电视,困了再睡,至少可以减少失眠与床的联系。

虽然我们可能并没有觉察到,但是,我们当中大部分人的睡眠其实都是不够的,这不仅降低了生活质量,还可能引发疾病。

为了弥补这种普遍的睡眠不足,可以“小睡”一会。

这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡20分钟,其效果比晚上早睡要好得多。

短睡型的名人丘吉尔、周恩来等,都是善于抓紧短暂的空隙打盹小睡。

打盹不宜过长,长了进入睡眠周期,中途起来反而感到不适,就像我们午睡10-15分钟的效益往往胜于睡1个小时一样。

<<学会睡眠健康一生>>

珍惜睡眠吧，控制好我们的睡眠时间，保持旺盛的精力和活力，更好地工作和创造，另外，充足的睡眠还可延长我们的寿命，使我们的有生之年活得更健康更有意义。

睡眠与人体的生物节律 人们为了适应地球自转24小时的昼夜节律，相应形成了白天工作学习、夜间睡眠的生活方式。

每天正常的睡—醒节律是由人体内源性起搏点进行控制的，此起搏点位于下丘脑的上交叉神经核。

内分泌节律的调节与睡—醒节律有密切的联系，例如人入睡时体温通常是下降的；生长激素、催乳素的波动式分泌在睡眠的第一个90分钟内最高；而皮质醇在入睡后分泌减少，清晨分泌开始增高，太阳升起时达峰值。

当睡—醒节律与每日体温调节及皮质醇分泌节律不符合时，人就会感到无精打采，对周围事物兴趣减退。

褪黑素与睡眠关系密切，当夕阳西下时，人体褪黑素从松果体中分泌明显增加，进而可增加人的睡眠倾向，但不能直接使人入睡。

药补不如食补，食补不如睡补 古人认为：“眠食二者，为养生之要务。

”中医养生名著之一《养生兰要》中也说：“安寝乃人生最乐。

古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。

”可见，睡眠对于人来说，是多么的重要。

在人类生命的过程中，大约有1/3的时间是在枕头上度过的。

睡眠与健康是“终生伴侣”。

祖国医学历来重视睡眠科学，认为“能眠者，能食，能长生”。

睡眠与养生 古人把睡眠与饮食看做养生的两大重要事务，并指出，睡眠好的人胃口通常也好，这样就能延年益寿。

这里要指出的是，“食”可以吸收营养，对养生是必要的、有利的，正如明清时期的思想家戴震所说“食以养其生，充之使长”。

”而睡眠不仅可以养身，同时还可以养心，所以对养生更为重要、更为有益，古人说的“卧，休也”便是这个道理。

“休”即休息，既包括身体的，也包括心理的，身体、心理都由动态转入静态，自然有益于身心健康。

可见，睡眠养生是古人“以静养生”原则的一种实际方式。

人在睡眠时，其心理活动也已经降少到最低点，古人对此用“神藏”二字来加以概括。

“神”即精神，指在身体活动特别是大脑活动的基础上所产生的心理活动，“神藏”是说人在睡眠时，有意识的活动停止，只有无意识活动仍在继续，从而降低了精神能量的消耗。

总之，在古人看来，睡眠是一种很好的休息，它有益于恢复身体功能，增强心理能量，对身心健康极为有利，这与现代医学的有关理论是基本吻合的。

众所周知，人可以7天不进食，只要饮水，尚可维持生命，但如果真正七天七夜不睡觉便就会有生命的危险。

有位生理学家用狗做实验，每天只给水喝而不给食物，它能活25天，若连续5天不让它睡眠，结果体温下降4~5℃，再经92—143小时剥夺睡眠它就死亡了。

狗死后解剖，发现它的中枢神经系统已经发生了显著的形态学上的变化。

可见，经久不眠，必然导致衰竭，这种结论是完全合乎逻辑的。

长期的睡眠不足，必然会给健康带来很大的损害。

这是因为在所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整的休息。

有人说，睡眠是大自然最了不起的恢复剂，这是合乎事实的，经过一夜酣睡，多数人醒来时感到精神饱满，体力充沛。

在日常生活中，人们常有这样的体会，当你睡眠不足时，第二天就显得疲惫不堪，无精打采，感到头晕脑涨，工作效率低，但若经过一次良好的睡眠之后，这些情况随之消失。

曾有人形象地说睡眠好比给人体电池充电，是“储备能量”。

<<学会睡眠健康一生>>

编辑推荐

《学会睡眠健康一生》好睡眠能健康长寿，会睡觉定神气十足。
也许我们还没有注意到：生命的质量很大一部分取决于我们的睡眠质量。

<<学会睡眠健康一生>>

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>