

<<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

图书基本信息

书名：<<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

13位ISBN编号：9787538855562

10位ISBN编号：7538855564

出版时间：2008-1

出版时间：黑龙江科技

作者：赵广平,安娜

页数：235

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>

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

### 前言

张小娴曾说过：“睡眠跟恋爱相似，是一种温暖而散漫的行为。

睡眠能补充体力，好的恋爱也能补充体力，令人精神饱满。

午睡是最幸福的一种习惯，像初恋和热恋：晚上的睡眠，像一段稳定的感情，抚慰心灵；失眠和失恋一样，觉得每一天晚上都很难过，长夜漫漫，何时才等到天亮？

”而在当今社会，工作生活节奏紧张，越来越多的人正处在睡眠的“失恋期”，备受着煎熬。让我们睡眠“失恋”的原因有很多，生理的、心理的、病理的、周围生活环境的……这些因素像一颗颗炸弹在我们的身边潜伏着，不知何时，它们就会爆炸，我们的身体因此随时处于紧张的状态。

在我们平时遇到的各种各样的睡眠障碍中，失眠是发病率最高的一种。

据中国睡眠研究会对我500万个家庭进行的睡眠健康调查结果显示，我国城市居民中至少有38.2%的人存在着不同程度的失眠症状，有相当多的人甚至常年失眠。

它不仅会影响生活和工作，通常还是疾病的征兆。

因此，失眠已成为人们广泛关注的问题，并构成影响人类健康的重要因素。

不过，到目前为止，这一问题仍是没有得到充分重视和良好解决的公共卫生问题。

为了普及睡眠医学知识，唤起全民的健康睡眠意识，我们特别编写了此书，并把它奉献给广大读者，希望大家能有所收获，得到良好睡眠，拥有好身体。

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

### 内容概要

紧张的工作改变着人们的生活方式，同时也影响着人们的生活态度。  
越来越多的人正处在睡眠的“失恋期”。

备受煎熬。

影响睡眠的因素很多，如生理的、心理的、病理的。

不良生活习惯方面的，及周围的生活环境等等。

各种睡眠障碍像一颗颗定时炸弹潜伏在我们身边，我们的身体开始每况愈下。

然而。

我们一方面为不知道如何睡个好觉而烦恼。

另一方面却对自己的不良睡眠习惯视而不见。

甚至明知故犯。

所以，良好睡眠不仅是一种习惯，更是一种生活态度。

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

### 书籍目录

#### PART 1 熬夜、失眠：谁偷走了我的健康？

1. 现代不良生活方式2. 精神压力太大3. 不良的睡眠环境4. 心理因素。  
5. 身体疾病影响正常睡眠6. 药物使用不当引起失眠7. 临睡前的不良生活习惯8. 滥用安眠药或兴奋剂PART 2 睡眠密码：透析你的夜间思维1. 睡眠及其正常的睡眠过程2. 不同群体的睡眠特点3. 睡眠的质量与效率4. 睡眠记忆与认知5. 夜间思维：梦里知多少6. 睡眠障碍：人为什么会失眠？

7. 不良睡眠：打鼾与说梦话8. 嗜睡也是病9. 昼夜节律性睡眠障碍10. 安眠药的选择与使用PART 3 疾病与睡眠：常见疾病的睡眠特点1. 慢性支气管炎与睡眠2. 支气管哮喘与睡眠3. 肝炎与睡眠4. 慢性胃炎与睡眠5. 高血压与睡眠6. 偏头痛与睡眠7. 帕金森病与睡眠8. 糖尿病与睡眠9. 抑郁症与睡眠10. 精神分裂症与睡眠11. 焦虑症与睡眠12. 强迫症与睡眠13. 心情恶劣障碍与睡眠14. 恐惧症与睡眠15. 性功能障碍与睡眠16. 前列腺炎与睡眠17. 男性更年期综合征与睡眠18. 女性更年期综合征与睡眠19. 经前期睡眠障碍与睡眠20. 不孕症与睡眠PART 4 助眠习惯：好习惯向左，坏习惯向右1. 睡前要做哪些事？

2. 洗热水澡有助睡眠3. 睡前泡脚有益睡眠4. 去除身上的累赘物5. 头宜向北，忌向南6. 睡宜露首，忌蒙头大睡7. 睡眠姿势影响睡眠质量8. 裸睡让你彻底放松9. 和谐性生活有助睡眠10. 半夜醒来莫看表11. 睡前不要思考问题12. 午睡片刻有奇效13. 平时通宵，周末恶补不利健康PART 5 助眠食谱：吃对才能睡得好1. 妨碍睡眠的饮食大忌2. 有助睡眠的20种食物3. 神奇的药茶助眠疗法4. 灵验的药粥助眠疗法5. 靓汤助眠有妙方6. B族维生素疗法PART 6 助眠运动：为睡眠安装助推器1. 如果睡眠有问题，就开始运动吧2. 完全放松训练法3. 睡眠限制治疗法4. 轻松运动助睡眠5. 有助睡眠的按摩疗法6. 深呼吸催眠诱导法7. 渐进放松法8. 大成拳站桩法9. 神奇的易筋经疗法PART 7 助眠环境：营造良好睡眠氛围1. 卧室温度冷暖适宜2. 光线幽暗有助睡眠3. 色彩的选择与睡眠质量4. 听熟悉的声音可以促进睡眠5. 花草精油：让香气弥漫6. 有助睡眠的花卉疗法7. 根据个人爱好挑选睡眠用具8. 板床能提高睡眠质量9. 益于睡眠的枕头10. 有益睡眠的被子11. 睡衣选择与睡眠12. 卧室卫生与睡眠13. 卧室音乐与睡眠14. 隔离噪声有助睡眠15. 远离电器辐射PART 8 中医疗法：让你像婴儿一样去睡觉1. 中医睡眠的养生之道2. 有助睡眠的常用中药3. 有助睡眠的针灸疗法4. 有助睡眠的拔罐疗法5. 有助睡眠的敷贴疗法6. 有助睡眠的药枕疗法PART 9 女性睡眠：会睡的女人美到老1. 白领女性：都市的醒字派2. 好睡眠是女性的滋补品3. 好睡眠，好皮肤4. 睡眠不足：如何对付黑眼圈5. 充足睡眠长出满头秀发6. 好睡眠可以减肥7. 睡前美美容，睡梦更甜蜜8. 眠剂：做做床上睡眠操PART 10 质量检测：测一测你的睡眠现状1. 睡眠基础知识Q & A2. 睡眠质量的自测方法3. 测测你是否已经得到了足够的睡眠4. 睡眠自测AIS量表5. 睡眠疾病测试6. 你需要为你的睡眠看医生吗7. 测测你的睡商

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

### 章节摘录

随着我国城乡居民生活水平的不断提高，工作的节奏越来越快，人们相互竞争的压力也越来越大。为了迎接挑战，人们将更多的时间和精力投入到了工作与学习中，但由此也带来了一系列更为严重的问题。

生活节奏过快、工作变动过于频繁、压力过大，致使他们的睡眠时间短、睡眠不规律、睡眠质量差，睡眠问题越来越严重，失眠者也越来越多。

现在，失眠已被睡眠研究专家称为“悄然扩展的流行病”。

除了工作上的压力，人们生活上的压力也在与日俱增，如跳舞、卡拉OK等等，这些娱乐项目的增加，不仅改善了人们的物质生活，也大大丰富了人们的精神生活。

但是，如果不相应地掌握一些基本卫生知识，恪守一定的“度”，一味过度地尽情享受这些现代化生活，势必对睡眠、对健康带来不良影响。

此外，现代人抽烟、酗酒现象日益严重，有时他们还会认为烟酒可以提神，这是一个很大的误区。抽烟、酗酒不仅不能提神，还会影响我们的睡眠，进而影响到健康。

健康不是一切，但没有健康就没有一切。

健康是人生的第1大财富，是生活与事业的保证。

它既是人类生命活动的基础，也是人类各种活动的目的。

在21世纪的今天，随着生活水平的不断提高，人人都渴望健康，并且希望在拥有健康的基础上拥有更多的宏伟目标。

但是如今，很多不良生活习性导致睡眠的缺失，势必会影响我们的健康以及在健康的基础上构建的远大理想，因此，睡眠是至关重要的。

由于生活与工作压力地逐渐加大，人们面对的是考不完的资格证，加不完的班……失眠逐渐成了现代人的通病。

也许您也有过类似的失眠体验：望着天花板，耳朵里充斥着“滴答滴答”的时钟声，1小时、2小时，眼看着时间分分秒秒地过去，却还是毫无睡意。

这都是精神压力过大惹的祸。

一般来说，压力越大，你也就越难以入睡；越觉得疲惫，你就越难以应付快节奏的生活。

通常，一些知识分子、机关干部、科研工作者、学校教师等，由于长时间用脑，神经长期处于紧张状态，脑内释放的兴奋物质增多，必然会对整个机体造成损害，他们比一般人更容易发生失眠、精神衰弱等状况。

像这些长期致力于脑力劳动的人，他们经常处于紧张过度状态或经常带有抱怨情绪，这些都会使大脑长期处于紧绷状态，这就如松紧带一样；只拉不松，长期下去就会使其失去弹性。

另外，脑细胞的兴奋不是一成不变的，当兴奋超过了极限，精神系统就会处于超负荷状态，久而久之，这种不考虑用脑时限性，长时间的用脑方式，会使大脑的兴奋状态难以得到正常的修复和抑制，直接的后果就是产生失眠。

此外，大部分脑力劳动者都有坐着工作的特点。

随着大脑活动的加强，血液会更多地流向脑部，长期保持坐姿极易导致血液循环减慢，体内新陈代谢水平降低，引起大脑供血不足，从而使人的思维变得迟钝，工作效率下降。

如果在这种情况下继续保持工作状态，大脑得不到适当的调节和休息，而强行维持它的兴奋性，就易造成兴奋与抑制失调，导致失眠。

对于很多身处城市中的人来说，噪音是与其随时相伴的，车的喇叭声、舞厅的音响声……不绝于耳。

有调查显不，地区的噪音每上升1分贝，高血压发病率就增加3%。

噪音除了会给我们带来患病的可能性，还会严重影响我们的睡眠质量，造成疲倦，长此以往，使人急躁、易怒，并会导致头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、注意力不集中等神经衰弱症状和恶心、

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

欲吐、胃痛、腹胀、食欲呆滞等消化道症状的出现。

此外，噪音还会令人肾上腺激素分泌增多、心跳加快、血压上升，容易导致心脏病发作；同时噪音可使人唾液、胃液分泌减少，胃酸降低，从而患胃和十二指肠溃疡。

而噪音对于孕妇的影响尤为强烈，孕妇长期处在超过50分贝的噪音环境中，会使内分泌系统功能紊乱，并出现精神紧张和内分泌系统失调。

严重的会导致胎儿畸形甚至流产。

除了噪音，室内温度对睡眠的影响也很大。

实验证实，当人处于20摄氏度以下时就会因冷而蜷曲身躯并裹紧被子，但超过23摄氏度就会感到热而掀被子了。

如果被窝温度过低，则需要很长时间用体温来焐热，而且人的体表经受一段时间的低温刺激后，会使大脑皮质兴奋，从而推迟入睡时间，或是造成睡眠不深。

因此，为了我们的睡眠质量，一定要营造一个良好的睡眠环境。

噪音或光照、高温或严寒，卧具过硬或者被褥过厚过薄都会影响我们的正常睡眠。

## <<睡眠养生法-会睡的身体不生病>>

### 编辑推荐

现代人越来越讲求养生，吃、穿、住、行等各个方面的质量在不断提高。但人们往往忽略了一个重要的养生方面——睡眠。

据研究，人的一生有三分之一或四分之一的时间在睡眠中度过。

因此，睡眠也是养生的一个重要方面。

关注健康也必须学会关注睡眠。

《睡眠养生法：会睡的身体不生病》指导你正确的睡眠养生法！

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>