

<<打针吃药不如睡个好觉>>

图书基本信息

书名：<<打针吃药不如睡个好觉>>

13位ISBN编号：9787539032979

10位ISBN编号：7539032979

出版时间：2009-10

出版时间：江西科技

作者：宇琦//鲁直

页数：214

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>

## <<打针吃药不如睡个好觉>>

### 内容概要

世上的事情总是那么奇妙——完美难求：一个高智商的人，情商并不一定就高，而情商高的人却很少是天生聪明的人。

专家研究发现，高智商的人相对会有“睡商”低下的现象。  
也就是说，越是聪明的人越容易失眠，比普通人更容易患上失眠症……

## &lt;&lt;打针吃药不如睡个好觉&gt;&gt;

## 书籍目录

“睡”是一辈子的事业 “睡商”决定你三分之一的人生 健康身体离不开安睡 睡是最好的自我修复剂 要想皮肤好，睡眠不能少 夜深的排毒秘方 睡得香，压力自然消 睡得好，“前途”、“钱途”都光明 打针吃药，不如睡个好觉 睡个好觉，百病自愈 一觉醒来，头痛自然消 宿便、便秘清光光 让你的神经不再衰弱 摆脱恼人的亚健康状态 睡眠对抗电脑综合征 小心！

有些病是睡出来的失眠不是病，惹上了真要命 聪明人为什么睡不好 失眠者，你了解失眠吗 那些让你辗转反侧的睡之大敌 环境原因 心理因素 精神疾病 不良生活习惯 不可忽视的睡眠障碍 阻碍睡眠的身体疾病不觅仙方觅睡方 食物疗法 瑜伽疗法 草药疗法 花草疗法 热水浴疗法 泡脚疗法 音乐疗法 香薰疗法 运动疗法 娱乐疗法 睡前散步法 香精油按摩 自我催眠术 闭目养心疗法 色彩疗法 好梦必修的睡外功课 营造舒适的卧室环境 好床伴君入梦来 好睡姿助“睡”一臂之力 选对枕头睡好觉 从枕芯出发，走向深度睡眠 巧选被褥，伴您好梦 舒适的睡及引领优质睡眠 卧室巧养花，晚上睡樗香 会睡的男人最精神——说给男人的睡眠枕边语 晚上8小时，决定白天8小时 精英男“过劳死”之谜 男人过劳，要靠睡补 体态渐宽，与睡有关 “发福”绝不是“福” 中年男人睡眠差，易发福 恢复潇洒身姿的睡眠诀窍 “啤酒肚”是睡不好的警告 “啤酒肚”元凶不止是啤酒 睡出来的“啤酒肚” 变个睡法，肚子平平 那些倒毒的睡眠障碍 睡眠障碍更爱骚扰男性 打呼噜，男性雄风的隐形杀手 频繁“夜惊”，好汉也委靡 男人更怕做噩梦 “睡”与“性”是相通的 睡得好才能激情“爱” “床上运动”后多甜梦能睡的女人才滋润——女人该知道的睡眠悄悄话 会睡觉的女人不易老 如果你怕变“青脸婆” 深度睡眠，养颜加倍 “睡”是最好的化妆品 睡不好？

你的脸蛋抗议了 暗疮的护理 告别讨厌的黑眼圈 祛除色斑烦恼，还你靓丽容颜 拯救粗糙暗的肌肤 “睡美人”从不发胖 好好睡，身材才“靠谱” “超标”总任缺觉后 睡好女性生理期 生理期与睡有关 睡梦助你平和度过“那几天”人到老年更需睡——老人更需要睡眠 活到老，睡到老 老祖宗口中的“睡养生”之道 为什么年纪越六睡越困难 打败失眠的“七种武器” 睡眠中的身体存改观 睡能直接作用心脑血管 冠心病患者的“良药” 老年人莫贪睡，心脏痛须防备 血膀任睡眠中平稳 高者的“睡眠经” 深度睡眠——糖尿病人健康之本 老人睡眠需特别注意 必须要做的睡前“功课” 午睡的老人最幸福 睡中须防备的突发心脑血管疾病 睡眠障碍可透发老年痴呆

## <<打针吃药不如睡个好觉>>

### 章节摘录

“睡”是一辈子的事业 “睡商”决定你三分之一的人生 有人专门在北京、上海等几个城市做过关于个人睡眠的调查。

调查数据显示，当前有接近20%的人因睡眠严重不足导致精神恍惚，有40%的人忍受着由于睡眠不足而带来的疲劳，另外40%的人则由于睡眠质量差天天心情烦躁不安。

这些数据足以说明，在城市中生活的人们是多么辛苦，连最基本的睡眠也无法达到理想的状态。但都市人却往往认为这是“正常现象”，根本不值得“瞎紧张”。

在这次调查中，仅仅有6%的人愿意为改善睡眠质量采取行动。

当“睡商”这一概念第一次“出炉”，并与“智商”、“情商”相提并论的时候，并没有引起很多人的重视，很多人还认为搞出这个概念完全是哗众取宠或小题大做。

其实睡商很有理由成为一个健康新理念，虽然这是一个新词汇，但随着社会的发展，人们将发现自己的外在形象、内在修养，都与睡眠质量有着莫大的关系。

睡商就像人们在意的智商、情商、健商、性商一样，必定成为人们日常生活中不可缺少的关注点。

睡商，顾名思义就是关于每一个人自身睡眠质量的一个程度评估，它真实地记录着一个人对睡眠知识的了解、认知程度。

这也是人类自我心理认识的一个过程，包含着与他人、环境、社会的关系和适应程度，是一个含有高度内涵的新型概念。

在以后的生活中，人们将习惯性的用睡商来评价生活的质量，就像评价一个人的智商和情商那样普遍和习以为常。

睡商与智商、情商一样，不同人之间差别甚大。

睡商高的人往往身体健康、行动自如、精神焕发、皮肤光滑、思维敏捷、活泼好动；睡商低者则表现得萎靡不振、皮肤暗淡无光、头发干枯、疾病缠身、注意力无法集中。

睡商与一个人的智商和情商是同等重要的事。

一个人的睡眠时间几乎占据了他漫长人生中的三分之一，人们把如此多的时间用于睡眠，这听上去简直就是一件“疯狂”的事情。

这样的事实在很多激进派人士看来，就是纯属“浪费”，他们更愿意把更多的时间花费在工作上，认为这样的人生才具有意义。

我们假设一个人能够活到80岁，那么他就有三万天的时间存在于这个世界上。

按照以上所讲的，这个人三分之一的时间用来睡觉，这样计算下来也就是说有27年这个人都在睡觉，更不排除有的人睡觉的时间还会更多一些。

.....

<<打针吃药不如睡个好觉>>

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>