

<<你知道的都是错的>>

图书基本信息

书名：<<你知道的都是错的>>

13位ISBN编号：9787807537748

10位ISBN编号：7807537744

出版时间：2009-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：叶轻舟

页数：178

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>

<<你知道的都是错的>>

前言

其实，有时最简单的养生方法反而最有效。

岂不闻“吃药十服，不如独宿一夜”、“吃洋参，不如睡五更”、“不觅仙方觅睡方”的道理？

中国古人历来看重睡眠养生的神奇作用，称睡眠为“眠食”，把睡眠看得和饮食一样重要；古人认为“养生之诀，当以善睡居先。

睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”。

睡眠是“生命盛宴”上的“滋补品”。

在入夜的农田里，人们有时可以听到作物拔节的声音。

拔节实际上就是植物细胞在新陈代谢的外在表现，而夜晚正是植物细胞分裂最旺盛之时。

只有新陈代谢顺畅，植物才能健康茁壮地生长。

人和植物同属生物。

人体细胞新陈代谢最旺盛的时间也是在夜晚。

如果人们不能保持良好的睡眠状态，尤其在夜晚更容易造成细胞新陈代谢的失衡。

这样细胞新生的数量就会落后于消亡的数量，日积月累。

人就会变得衰老憔悴、情绪低落、免疫力下降。

另外，人体各个脏器活跃的时间段并不相同，有的器官白天担负的工作多些，有的器官夜晚担负的工作多些，这种自然界的巧妙安排也保证了人体各脏器始终处于一种均衡的运行状态。

人如果睡眠状态不佳，那么将直接打破这种均衡状态，使脏器无法得到正常的休息，直接损害各个脏器健康，无形中增大患病的概率。

<<你知道的都是错的>>

内容概要

人生三分之一的时间在睡眠中度过。

睡眠对人们的重要性仅次于呼吸和心跳。

但是绝大多数人并不像自己认为的那样了解睡眠，很多时候，正是人们的偏见和错误妨碍自己去获得真正的完美睡眠。

用“数羊”的方法能帮助入睡吗？

失眠就是得了神经衰弱吗？

睡不着也要在床上躺着吗？

缺觉就要加倍补回来吗？

…… 药补食补都不如睡补。

睡眠是人的活力之源，它可以提高人体免疫力，可以促进生长发育，有助于防癌，更是最便捷、最省钱的美容方式。

然而睡眠问题已经成为一个世界性的健康问题。

其实，大部分人患有的睡眠障碍，除了因为本身不良的睡眠习惯以外。

更多地缘自对睡眠的诸多错误认识。

只要你掌握了正确的睡眠方法和技巧，深沉甜美的睡眠也许在下一个夜晚就会轻松降临。

<<你知道的都是错的>>

书籍目录

第一章 你知道的都是错的 用“数羊”的方法帮助入睡 依靠安眠药解决睡眠问题 失眠就是得了神经衰弱 年轻时不需要午睡 年龄越大,所需要的睡眠时间越少 在卧室里工作和娱乐 睡不着也要在床上躺着 睡前饮酒对安眠很有帮助 天天靠闹钟叫醒 缺觉就要加倍补回来 抓紧时间 在公交车上补觉

第二章 药补食补不如睡补 人为什么需要睡眠 睡眠是生命的本能 人为什么需要睡眠的三种解释 东西方医学对睡眠的认识 吃洋参,不如睡五更 睡眠是人的活力之源 睡眠可以提高人体免疫力 睡眠可以促进生长发育 睡眠有助于防癌 睡眠是最便捷、最省钱的美容方式 睡眠必经的过程 慢相睡眠 快相睡眠 睡眠的完整过程 深睡眠 人们从梦中得到什么 你究竟需要多少睡眠时间 如何判定自己是否缺乏睡眠 不要欠下睡眠债 每天应该睡多久

第三章 你的睡眠是如何被夺走的 你遇到的是哪类睡眠障碍 失眠 嗜睡症 打呼噜 睡行症 梦魇 夜惊 睡眠瘫痪症 睡眠一觉醒节律障碍 睡觉磨牙 不宁腿综合征 出现睡眠障碍何时就医 为什么会出现失眠 真失眠与假失眠 环境因素引发失眠 精神心理因素引发失眠 个体不良的生活习惯引发失眠 疾病因素引发失眠 药物因素引发失眠 失眠的类型 短暂性失眠 短期性失眠 慢性失眠 为什么你更容易失眠 容易导致失眠的习惯 容易失眠的人群 容易失眠的性格 容易失眠的性别

第四章 失眠源于人体五脏失调 失眠常病变于心 因“心病”引起的失眠类型 先睡心后睡眼 肝脏疏泄和藏血功能失调 肝郁气滞型失眠 肝火炽盛型失眠 气滞血淤型失眠 气痰郁阻型失眠 肝血不足型失眠 脂肪肝患者应多睡眠 春天护肝加倍提升睡眠质量 脾虚 为什么会出现脾虚 养脾重在升阳 养脾的最佳季节 肺脏功能失调 肺和卫气的联系与失眠 肺和心的联系与失眠 肺和肝、脾、心的联系与失眠 调理肺气的方法 肾阳不足 调节你的肾气 肾脏的日常保养

第五章 人人有效的安眠方法 好心情,好睡眠 跨越失眠的心理障碍 心理调节的具体方法 饮食科学,睡得安稳 食物中的特殊助眠营养素 你应该多摄入的助眠食物 睡眠不足时的饮食调养 环境与寝具 保持适宜的睡眠环境 用正确健康的寝具帮助安眠 正确的睡床摆放位置、睡眠卧向和睡姿 安眠有术 助眠运动赢得睡眠 “静”疗法 音乐疗法 催眠仪器 目光浴 穴位按摩 芳香疗法

第六章 提升睡眠质量之道 顺应四季变化 根据不同季节进行睡眠调整 改善“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”现象 最佳的睡眠时段 十二时辰的养生要点 不可错过的最佳睡眠区间 睡眠的禁忌 睡前禁忌 睡中禁忌 醒后禁忌 其他相关禁忌

<<你知道的都是错的>>

章节摘录

第一章 你知道的都是错的中医养生名著之一《养生三要》里说：“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。

”陈抟老祖，大约是中国民间传说中最能睡觉的人了。

民间传说他一睡八百年，正所谓“彭祖寿经八百岁，不比陈抟一觉眠”，堪称睡功超凡。

关于陈抟睡功的来源，有一种说法是陈抟在武当山隐居的时候，有一天五位老叟把蛰伏法传给了他。

原来蛰伏法是模仿龟蛇一类动物入冬即蛰伏不食的方法，陈抟得了这种方法，就能辟谷了，有时一睡就几个月不起。

还有一种现实的说法是他于后晋天福年间曾入蜀，从邛州天师何昌一学到睡功“锁鼻术”，“每寝处，多百余日不起”，因而得到“睡仙”的称号。

陈抟不负“睡仙”的美名，还作了《睡歌》，表达了自己对睡眠问题的态度。

《睡歌》写得俚趣十足，流传也很广：“吾爱睡，吾爱睡，不卧毡，不盖被，片石枕头，蓑衣覆地，南北任眠，东西随睡。

轰雷掣电泰山摧，万丈海水空里坠。

骊龙叫喊鬼神惊，吾当恁时正鼾睡。

闲想张良，闷思范蠡。

说甚曹操，休言刘备，两三君子，只争些小闲气。

怎如俺，向清风岭头，白云堆里，展放眉头，解开肚皮，一觉睡去，管甚玉兔东升，红轮西坠！”可见，在人类所有的休息方式中，睡眠是最理想、最完整、最让人放松的。

睡眠对人来说，有着难以替代的重要地位。

在人类的生命过程中，大约有一分之一的时光是在睡眠中度过的。

然而，即使睡眠对人是如此的重要，但并不是所有人都懂得什么才是健康的睡眠之道，以及怎样才能解决自己的睡眠问题。

甚至当出现失眠等睡眠障碍时，很多人或听之任之，或有病乱投医，更为严重的是陷入睡眠误区而延误治疗，从而导致睡眠障碍日益加重。

用“数羊”的方法帮助入睡失眠后最常见的误区就是数羊入睡。

“数羊”是人们失眠时最常用的催眠方法，很多人从小就被告知：数羊能加速入眠。

但这种方法其实只对少数人有效。

通常情况下，一个人一直做一件很枯燥的事，确实可以让活跃的思维平静下来。

但多数人失眠时候“数羊”的效果往往会与期望相反，甚至有人每晚10点钟上床就开始“数羊”，数了几万只还是睡不着。

几千年前，温顺的羊一直被人们用来描述人性的一面，正式的“数羊入睡法”源自西方，起源于19世纪中期或者更早。

在英语中羊统称为sheep，单复数同形，源于古英语sceap。

睡觉是sleep，发音很相近，所以数羊就好像是说让自己睡觉。

实际上做法并没有什么深意，只是一种放松疲惫精神、忘却白日烦恼的方式。

试想一只只雪白可爱、憨态可掬的小羊从面前跳过，无休无止，这是多么好玩的场景！不过，用中文来“数羊”被证明实践效果并不太好，用中文说“一只绵羊、两只绵羊……”会使人更关注数羊的状态而无法完全放松。

虽然用英文说“onesheep、twosheep”效果要比用中文说好一些，因为“sheep”这个单词在发音的时候能够让人觉得呼气悠长而放松，但无论用中文还是英文，“数羊”真正的应用效果都不明显，也很少被实际作为催眠的疗法而受到推荐。

据牛津大学的一项研究显示，“数羊”实际是效果不佳的助眠方法，而在同类型用想象来耗费脑力以达到催眠效果的方法中，想象一些更为复杂的东西，如“沙滩或瀑布”反而会更为有效。

据报道，英国一研究小组曾将五十多名失眠症患者分成三组进行实验，第一组患者在入睡前幻想一些平和舒缓的景象，第二组患者采用传统的“数羊”方法，第三组患者自由思维。

<<你知道的都是错的>>

结果表明，第一组患者比平常提前约20分钟进入睡眠状态，而其他两组患者的入睡速度则都要比平常略慢一些。

研究人员认为“数羊”催眠的方法太单调，无助于人们排遣焦虑情绪并安然入睡。

特别是对有些人来讲，越数羊越关注数值的增长，这会导致注意力集中，使大脑持续处于兴奋状态，结果使自己更加难以入睡。

这样只会制造紧张气氛，更不利于顺利入睡。

相反，人们应该充分用心理暗示的手段帮助自己睡眠。

具体来说就是放松心情，让自己慢慢进入睡眠状态。

因为绝大多数的失眠还与心理因素有关，所以治疗失眠症最关键之处还是靠自我调节。

依靠安眠药解决睡眠问题针对失眠，人们曾经普遍使用安眠药进行治疗，但随着科学的发展，这类药物的临床毒副作用也愈加得到证实，它们均会产生类似“毒品”的依赖性和耐药性，长期服用会成瘾，甚至会给体内一些器官造成不必要的损害。

而且，服用安眠药是一种治标不治本的治疗方式。

通常来说慢性失眠患者不宜服用安眠药，因为这样往往不能从根本上解决睡眠问题，而且容易导致药物依赖。

即使不造成药物依赖，长期服药也会使药效下降，副作用的害处迟早会超过用药的好处。

不少患者长期服用安眠药反而使失眠加重，有些患者接受医生的建议后停药，经过短暂的严重失眠之后，睡眠状况却比服药前有所好转，可见失眠在相当大的程度上是一种习惯，养成和保持良好的睡眠习惯是很重要的。

最重要的是树立对睡眠的正确态度，过分重视睡眠和恐惧失眠，睡不着时心里烦躁不安，都是有害的态度，只要正视失眠并积极治疗，失眠便不足为害。

人的睡眠与觉醒呈现固有的节律性。

到了晚上，人会出现困倦感觉，一般经过5-15分钟的诱导期，就会进入自然睡眠状态。

生理学研究表明，自然睡眠时，脑电波表现为两种形式，即慢波睡眠和快波睡眠。

慢波睡眠时大脑和外周神经系统得到充分的休息，快波睡眠时全身肌肉得到彻底的放松。

在8小时的睡眠过程中，慢波睡眠和快波睡眠相互交替出现4-5次。

到了清晨，由于内分泌系统和神经递质的变化，大脑开始兴奋，人就从睡梦中醒来。

醒后，人感到舒适、轻松、大脑思维清晰敏捷。

安眠药是怎样引起睡眠的呢？

大部分安眠药都是作用于脑干神经，使大脑抑制，引起睡眠。

安眠药引起的睡眠与自然睡眠相比有很大的区别：自然睡眠受生物钟的控制，而安眠药干扰生物钟；自然睡眠发生在大脑兴奋之后，安眠药引起的睡眠发生在服药后，与大脑兴奋或抑制无关；自然睡眠有恒定比例的慢波、快波睡眠，安眠药引起的睡眠往往是增加慢波睡眠，减少快波睡眠；自然睡眠时，大脑和全身肌肉可以得到充分的休息和放松，安眠药引起的睡眠，大脑神经很难得到充分休息，全身肌肉也只能获得部分放松；自然睡眠醒后，人感到轻松、舒适、思维敏捷，安眠药致眠在药力消失而清醒后，人依然感到困倦、疲乏、头昏、大脑思维不甚敏捷。

引起失眠的原因很多，诸如精神紧张、心情不好、焦虑恐惧、生活习惯改变、身体疾病等等。

失眠的治疗应针对病因，安眠药至多不过是对症的辅助措施。

有的失眠患者只是要求医生开安眠药，有的因为长期失眠而经常自行在药店买安眠药吃。

时间一长，药量越来越大，而睡眠却得不到有效的改善。

因此失眠患者切忌乱服安眠药，如果确实需要服用，一定要找专业医生确诊自己属于哪一种失眠，以便对症下药。

目前常用安眠药大体有三类：第一类是巴比妥类，常用的品种有苯巴比妥（鲁米那）和速可眠。

第二类是安定类，又称抗焦虑药，安定类药不仅影响中枢脑干系统，更重要的是影响边缘系统而诱导人们入睡，醒后无明显困倦感，是当前使用最广泛的安眠药。

这类药有安定、舒乐安定、佳静安定、硝基安定、氟安定等。

第三类则是其他安眠药，有水合氯醛、眠尔通，还有最新一代安眠药思诺思、松果体素等。

<<你知道的都是错的>>

失眠症分为入睡困难、睡眠浅易惊醒、多梦和早醒等。

入睡困难者应采用短效而起效迅速的安眠药，易早醒或中途觉醒的人则应该选用中效的安眠药，而白天易焦虑的人则要选用长效安眠镇静药。

安眠药的剂量必须严格遵照医嘱，不可擅自更改剂量。

安眠药的慎用人群在实际生活中，不能使用安眠药物的人数相对比较少，包括哪些人呢？

老年人老年人失眠的原因多，比如睡眠的时间相对于青少年少，多伴有一种或多种身体疾病，机体多个系统功能大都减退，特别是肝、肾等重要代谢器官的功能已明显衰退，长时间服用安眠药容易过量，也容易产生耐药性。

所以，老年人要慎用镇静安眠药。

未成年人少数青少年因临近升学考试，精神过度紧张发生失眠而求助于安眠药。

其实，服用安眠药有时会适得其反，容易出现精力不集中、反应迟钝、记忆力减退等多种副作用。

因为未成年人正在发育阶段，新陈代谢快，长期服用安眠药会不自觉地增大药量，容易成瘾，产生耐药性，影响身心健康。

性功能不全的人有的安眠药如安定抑制大脑的边缘系统，可降低性欲，有的安眠药如利眠宁可以松弛肌肉导致阳痿。

所以，性功能障碍者慎用这类药。

贫血或血压偏低的人安眠药的中枢神经抑制作用和外周肌肉的松弛作用可使血管扩张，血压降低，容易诱发缺血性脑血管病。

体弱者因患慢性消耗性疾病而身体较弱者慎用安眠药，因为衰弱的体质对所有药物包括安眠药的敏感性增高，耐受性降低，容易引起药物过量和不良反应，进而损害身体健康。

运动系统包括肌肉和周围神经病的患者安眠药抑制神经、松弛肌肉，可以加重肌无力，产生疲劳等症状。

如进行性肌营养不良、慢性神经根炎、糖尿病和尿毒症并发严重的周围神经病患者，均应慎用安眠药。

。

<<你知道的都是错的>>

媒体关注与评论

养生之诀，当以善睡居先。
睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃。
睡能坚骨强筋。
——李渔

<<你知道的都是错的>>

编辑推荐

《你知道的都是错的!》是由哈尔滨出版社出版的。

<<你知道的都是错的>>

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>