

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

13位ISBN编号：9787113149437

10位ISBN编号：711314943X

出版时间：2012-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：陶红亮

页数：204

字数：200000

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>

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

前言

睡眠是我们生命中不可缺少的一部分，它不仅和我们的健康息息相关，更是恢复体力、保持健康的良方，还是人体缓解疲劳、补充能量的方法。

对于每个人来说，一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的。

我们知道，一个人如果不吃饭，一般可以坚持7天，但如果不睡觉，5天就有可能死去。

由此可见，睡眠对人的身体健康是多么的重要。

充足且高质量的睡眠可以缓解大脑疲劳、提高免疫力。

在充足的睡眠状态下，人体内部和表面也会达到平衡，呈现健康的状态，深度的熟睡还可使人永葆青春，皮肤光滑，精神饱满。

据一项调查显示，目前我国失眠或有睡眠障碍的人口比率高达43.5%，其中尤以女性居多，为57%，男性为43%；从年龄段来看，31~50岁人占51%，51~60岁的为15%，60岁以上的为18%。

当今社会经济发展迅速，在生活水平迅速提高的同时，人们的工作压力随之加重，对自己的期望也越来越高。

很多人在精神上不能和瞬息万变的社会环境相协调，从而引发了失眠和多种睡眠障碍。

而这种症状，几乎在全世界都普遍存在，而且呈明显的上升趋势。

睡眠对我们是如此重要，因而它也有自己特殊的日子：3月21日，世界睡眠日。

造成人们失眠的原因有很多，总的来说，有4个方面。

首先是个人体质。

有些人天生身体素质较差，感情脆弱，精神敏感。

环境的变化和一些突发小事，都会深深刺激他们的脑部神经。

这样的人往往考虑问题比较多，喜欢胡思乱想，具有一定的超前意识，针尖儿大的小事都会看得很严重，从而引发失眠。

从中医的角度来看，这样的人肝气偏旺，是失眠症的易发人群。

其次是精神心理欠佳。

心情不好，精神过于紧绷，生活压抑等在一定程度上都影响睡眠质量。

由于当今社会竞争激烈，来自社会、家庭、工作、学习方面的压力不断增大，很多人的精神都长期处于高度紧张的状态，使睡眠受到了影响。

第三是环境恶劣。

环境主要是指生活环境和工作环境。

五颜六色的布局、嘈杂的声音和乱糟糟的卧室都会或多或少对人们的睡眠产生影响。

而一些职业的特殊要求，让一些人没有条件有规律地休息，比如司机、列车员、护士等。

最后是不良的生活习惯。

不少人，尤其是年轻的上班族都存在“晚上不睡，白天不起”的情况，有些人是由于工作需要经常熬夜加班，而有些人则是因为晚上通宵上网、打游戏、和朋友聚餐，错过了最佳睡眠时间。

这种黑白颠倒的作息习惯会造成生物钟紊乱，影响正常的睡眠。

虽然失眠的原因如此繁多，失眠的人群也不在少数，但是一般人对失眠症还没有足够的重视。

以至于很多人患了失眠症，也不去医院就诊，甚至有的人长期依靠药物解决睡眠，这是非常错误的做法。

殊不知，被你当作小病的失眠经过日积月累，最终不仅会给人的精神带来严重损伤，还会间接性地影响到身体机能，导致人体免疫力低下，出现各种身体疾病，比如高血压、高血脂、心脑血管疾病、肠胃功能紊乱、颈椎病以及抑郁症、焦虑症、强迫症、神经衰弱等方面的疾病。

尽管如此，很多人依然在拼命地努力地支撑着。

对于这些原因造成的疾病，根本的解决方法是要用正确的途径将不足的睡眠补回来。

睡眠并不是单纯的休息就可以了，而是通过睡眠增强人体免疫力，使人们在第二天精力充沛，并可以恢复体力，消除疲劳。

缓解和治疗失眠的方法有很多，从身体保健方面来说，饮食和睡眠的关系很大。

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

吃对食物，将有助于你的睡眠，比如温热的牛奶、蜂蜜水，能舒缓神经，具有安眠和促进睡眠的作用；富含维生素B1的食物以及萝卜和生姜可以降低大脑皮层的活动，促进睡眠。

相反，饮食不当也会导致睡眠质量下降，像咖啡、浓茶、酒精都给睡眠带来一定的反作用，还有一些容易产气的食物，会让人腹胀、腹泻、消化不良，从而影响睡眠。

除此之外，良好的睡眠还离不开适当的运动，尽量多做一些有氧运动，比如散步、慢跑、瑜伽、骑自行车、打球、游泳、爬山等。

此外，自我按摩也能帮你找回优质的睡眠。

按摩具有放松肌肉、减轻失眠的辅助作用。

只有睡得好，才能身体好。

为了让更多的人拥有一个健康的睡眠，本书将帮你找到睡不着的原因，纠正你对睡眠的错误认识，提高你的“睡商”。

本书不仅适合有睡眠障碍的白领、夜班族、更年期妇女、老人、学生阅读，还适合临床的医务人员、心理医生、保健医生以及关心睡眠质量的人。

如果你有失眠方面的问题，如果你想找到最佳的睡眠方案，如果你想拥有健康的身体，如果你想自己的生活变得更加充实和愉快，那么请仔细阅读本书，你将找到符合自身需求的答案。

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

内容概要

陶红亮编著的《谁偷走了你的好睡眠》全面介绍了失眠的原因、危害以及如何治疗失眠等各种知识。同时，从日常生活入手，提出一系列简便易行的改进睡眠质量、防止失眠、诊治睡眠疾病的方法，内容通俗易懂，方法简便易学，利于读者轻松阅读。相信《谁偷走了你的好睡眠》会为饱受失眠之苦的您带来福音！

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

书籍目录

第一章 睡眠认知——健康睡眠要通晓的法则

“睡商”决定了人生的1/3
好睡眠有利于身体能量的自行恢复
对于睡眠要有正确的认识
失眠是情绪焦躁和肥胖的元凶
睡眠的周期性变化
不同年龄睡眠状态也不相同
午睡也不可忽视
健康的睡眠是体内的免疫大军

第二章 生活方式——良好的睡眠从起居做起

长期赖床也可能造成失眠
短时间补觉能缓解睡眠不足
如何让你进入深度睡眠状态
过度上网诱发睡眠问题
睡眠之前要静心
中午睡觉有讲究
吸烟也能引起失眠
注意，睡一半还不如不睡

第三章 延年益寿——睡眠中的长寿之道

高质量的睡眠能够缓解疲劳
人体器官的排毒与睡眠有直接关系
睡眠时间长短因人而异
精油按摩睡眠好
刺激穴位，让你尽快入眠
想要增强免疫力一定要睡好
不妨试一试分段睡眠
懂禁忌，即使患病也能睡好觉

第四章 舒适环境——睡眠环境有讲究

芳香疗法。
香薰促进睡眠
卧室放置花卉有讲究
用心打造卧室格局和格调
“枕”得舒适，睡得悠然
改变卧室的颜色，提高睡眠质量
灯光要合理运用
别让寝具影响你的睡眠
远离电磁辐射，让自己安心睡眠
音乐治疗睡眠障碍

第五章 合理饮食——吃得科学，自然睡得健康

饮食与睡眠息息相关
能够“催眠”的食物就在身边
萝卜和姜，一样都不能少
远离油腻、胀气的食物，做到科学饮食助睡眠
睡前饮品不随便，牛奶喝来有讲究

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

含有维生素B1的食物有助于睡眠

晚餐合理安排，才能睡得香甜

第六章 适当运动——帮你找回优质的睡眠

运动要适度

瑜伽可以赶走失眠

睡前做瑜伽有助于睡眠

缓解疲劳轻松入眠的方法

散步对于睡眠的好处

自我按摩改善失眠

肌肉放松法促进睡眠

有氧运动比无氧运动更有助于睡眠

睡前做健身操有助睡眠

第七章 睡眠习惯——好睡眠来自好习惯

睡眠时间要因人而异

体温规律对睡眠的影响

试着记录一下自己的睡眠情况

提高睡眠质量的方法

顺应自然规律，让生活有规律

睡觉时不宜“带”的东西

枕芯中存在的健康隐患

起床后不要马上叠被子

体验裸睡，获得不一样的感受

第八章 不良情绪——心理因素带来的睡眠烦恼

心情不好影响睡眠

心理原因导致无法入睡

失眠的心理调整

遇到突发事件要自我调整

远离睡眠强迫症

严重失眠有可能导致疾病

心理调节预防更年期失眠

垂钓是失眠者调节心理的良药

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

章节摘录

版权页：儿童的睡眠时间相对偏长一些，尤其是婴儿需要10个小时以上的时间进行睡眠，而成年人则需要7~9个小时进行睡眠就可以了。

对于老年人来说，时间会更短一些。

如果从事的工作是繁重的体力劳动的话，或是经过了大量的运动感到疲惫以后，都需要增加睡眠时间才能做到使脑力和体力得到恢复。

然而睡眠又和生物规律有关系，很多人或许都有这种体会，就是在一个月开始时，你会精力充沛，心情大好，但是不知不觉却意外失眠，之后便是倦怠乏力心情不好。

其实每个人在一个月的时间里，都会存在体力、情绪和智力从高潮到低谷，或从低谷到高潮的起伏变化，在状态好的时候每天只需保证5~6小时的睡眠即可，但是状态不好的话，就需要用延长睡眠时间来补充。

精神抑郁不利于睡眠 精神抑郁不正常、过于紧张和烦恼时，便会直接影响睡眠质量，让睡眠时间减少，就算是想睡也难以入睡。

但是，如果你睡觉的环境很好，宽敞洁净、安静优雅、室内温湿适中的话，便可以很好的帮助你走出精神紧张的局面，从而拥有很好的睡眠。

灵活调节睡眠时间 每个季节因为温度不同，也会影响人的正常睡眠。

在夏天，如果赶上湿气过重的雨天，人们就会出现昏昏欲睡的情况，有想睡上一觉的迫切心情。

夏天昼长夜短和天气炎热也会影响到人的睡眠，这时，最好在中午的时候，睡个午觉来补偿一下，定会大大提高人们精神状态。

睡眠和每个人的身体保养与不同的体型也有关系，细心的人不难发现，那些练内功的人和受人尊敬的高僧，他们的睡眠时间都很少。

而那些体弱多病的人则睡眠的时间都很长。

科学家爱因斯坦每天必须要睡10个小时才可以，而发明家爱迪生则只睡4~5个小时就可以了。

一般情况下，身体胖的人每天的睡眠时间要比一般人多一些，而身体较瘦的人则表现出精力很旺盛，睡眠的时间也短。

睡眠要主动 事实上，睡眠是一种主动的过程，睡眠也是人们精力可以恢复的必要过程。

在人们睡觉的时候，整个身体便变换了一种方式来工作，它是能量的存储，从而有利于体力和精神上得到恢复。

适当的睡眠便是最好的休息，也是健康的重要表现。

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

编辑推荐

睡眠认知 生活方式 养生保健 舒适环境 合理饮食 适当运动 睡眠习惯 不良情绪 睡眠就像食物和水一样，是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要。

然而，快节奏的工作和生活压力，让许多人饱尝睡眠不足、失眠、早醒、睡眠障碍等带来的苦恼。

那么摆脱睡眠障碍，找回健康、自然的睡眠，一定是您的渴望。

本书正是基于此目的，结合现代人的生活特点，从生理、心理、运动、饮食等方面入手，提供了简便易行的改善睡眠的方法，从而有效地帮助您摆脱诸多睡眠问题带来的烦恼。

<<谁“偷”走了你的好睡眠>>

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>