

<<小睡革命>>

图书基本信息

书名：<<小睡革命>>

13位ISBN编号：9787564400149

10位ISBN编号：7564400145

出版时间：2008-9

出版时间：萨拉·C·梅德尼克、柏玉陶 北京体育大学出版社 (2008-09出版)

作者：萨拉·C·梅德尼克

页数：110

译者：柏玉陶

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>

<<小睡革命>>

前言

周三下午三点，下课铃响起，一个学生留下一沓打印好的文稿要我批改。而我正在测试某试验项目，与此同时，阅卷的电脑也刚好坏了。

一小时后，我就要上台作研究成果陈述。

该如何是好？

解决了所有的燃眉之急后，竟腾出了一个半小时的空闲。

于是，我想到了自己的秘密武器，它可是屡试不爽啊。

下午四点，我准时走进萨克生物研究学院（Salk Institute for Biological Studies）的礼堂，站在同事面前，陈述了最近关于小睡益处的研究成果。

整个演说行云流水。

结束之后，有人提出了我每次都会遇到的问题，而我也都以同样的方式去回答。

他问：“您会小睡吗？”

”我有备而来：“当然，那可是我的秘密武器。”

”5年前，我无法想象解决健康隐患以面对生活中重重挑战的良方竟是小睡，如此简单，谁都能做到。

那时，面对繁重的工作，我通常会多喝几杯浓咖啡，往脸上扑点冷水，然后迅速投入剩下的工作。

如果有人建议我去做一名“小睡专家”，并坚信白天休息相当于能量滋补剂，那也许我会建议他去做一下心理咨询。

然而，生活中总是充满各种各样的变数。

我毕业于于哈佛大学心理学专业，之后又在那里的实验室工作。

当一张老久的睡椅来到我的实验室之后，一切都不一样了，可以说它是导致我改变观点的催化剂。

睡椅的主人本打算扔了它（因为它的确不够美观），正巧我的一个合作伙伴杰伊爱德曼（Jay Edelman）想弄些椅子以供访客休息。

我总是嘲笑他像一群毕业生把一个奇丑的褐色睡椅搬进自己位于威廉詹姆斯楼（William James Hall）的办公室里。

也许它在刚出厂时看起来还凑合，但经历了20年的风雨洗礼，羊毛垫已经脱落，棉绒填充物已经卷成了团。

哪想到这个被人抛弃的老躺椅却让我学到在任何常春藤学校（Ivy League）的课堂里都无法接触到的知识财富。

<<小睡革命>>

内容概要

八国语言销售，让你更聪明、更健康、更有生产力的科学计画！

你想让自己精力充沛？

想来点新鲜点子？

想让心情更好？

找个时间，小睡一下！

不同于传统的午睡，我们现在已经进入崭新的“小睡科技”时代。

所谓“小睡”是指利用白天时间，来场最短五分钟、最长不超过三小时的短眠；而“小睡科技”则是依据个人的昼夜生理周期，以及个人不同的需求（不论你想要的是恢复体力、改善效率或增加创意等等），找出你该在什么时候小睡，以及该睡多久最有效果。

<<小睡革命>>

作者简介

萨拉·C·梅德尼克，哈佛大学心理学博士，在美国加利福尼亚州拉霍亚萨克生物研究所担任研究科学家。

作为小睡领域内的权威专家，萨拉与众多学术机构、军方和多家私营企业进行过联合研究。

她的小睡研究曾在ONN、路透TV、NRP、《经济学人》《华尔街日报》《消费者报告》《健康日报》《读者文摘》《纽约时报》《返璞归真》《时代周刊》和《时尚男人》等各大杂志、报纸和电视节目中相继报道和播出。

<<小睡革命>>

书籍目录

简介 哈佛大学里的睡椅从怀疑到提倡——我的小睡历程第一部分 关于午睡第一章 新午睡时代：和祖父的午觉说再见天生使然午睡虽亡，小睡长存第二章 疲劳：隐形杀手走向疲惫工作中睡觉：安全的隐患警告：缺乏睡眠是对身体健康的藐视第三章 小睡的20大益处：助你一臂之力第二部分 基市原理第四章 睡眠的不同阶段：搭建小睡平台波动及规律：睡眠中的大脑状态一个睡眠周期的五个阶段睡眠周期的循环第五章 剖析睡眠：让你一生受用的小睡习惯“影子”睡眠周期睡眠的第二阶段：永恒的伙伴小睡与夜间睡眠第六章 优化小睡：“祖传秘籍”两类小睡人群：百灵鸟型和猫头鹰型制定自己的小睡模式第三部分 小睡巧计划第七章 重新认识你自己的睡眠习惯你有多累？
评估自己的睡眠日程表对症下药——小睡模式因人而异第八章 小睡片刻：没有做不到，只有想不到小睡族时机已到清除小睡之路的障碍释放自我，小睡随行轻松小睡：万事俱备，不欠东风坚持小睡，迈向成功之路第九章 小睡至极：挖掘极限复苏多阶段睡眠法小睡应对“正常”紧急情况跨时区小睡第十章 创建积极小睡的社会全世界的工人们，小睡吧！
工作场所午睡的功效建立适合自己的科学睡眠公式鸣谢

<<小睡革命>>

章节摘录

11.降低患糖尿病的几率。

睡眠不足导致体内胰岛素和肾上腺皮质素含量下降，从而增加2型糖尿病的发病几率，这也是美国排名第六的疾病杀手。

餐后小睡有助于加速体内糖分消耗，同时增强糖尿病的抵抗能力。

12.增强耐力。

无论是参加马拉松还是坐下来开数个小时的会，有计划的小睡都十分必要，以免在结束之前你就精疲力竭。

研究表明，工作之间或之后小睡有助于保持思维敏捷如初，并时刻做好迎接之后工作的准备，整个人都能如同早晨刚睡醒一样精神抖擞。

如果手头有一份棘手的工作等待完成或是想跟家人朋友分享更多的快乐，不妨先小睡片刻。

13.稳定情绪。

睡眠不足能导致过度兴奋、抑郁和愤怒，小睡则能过滤血液中的复合胺，消除这些不良反应，还你一个清新的大脑和更加积极美好的心情。

14.促进创新能力。

毫无疑问，历史上所有著名的艺术家和发明家都有小睡的习惯。

其有助于充分发散创造性思维，同时打开灵感之门，让更多的奇妙想法迸发出来。

15.缓解压力。

压力和焦虑由‘肾上腺分泌的肾上腺皮质素引起的，相对应的，小睡过程中分泌的生长激素可缓解此症状，并且让人更加平静。

所以不用担心，小睡可以帮你解决一切苦恼。

16.改善记忆力和学习效果。

如果没有充分的睡眠，任何记忆都无法有效地保存。

从语言学习到日常信息的记忆，期间伴之以适当小睡都能达到更好的效果。

17.缓解对药物和酒精的依赖性。

缺乏必要的睡眠，取而代之的是咖啡因、酒精或其他药物的大量服用。

最近，丹麦的一项研究表明，抱怨自己精疲力竭的人更容易受到毒品的诱惑。

小睡则能有效地取代这些兴奋剂，无须在镇静剂的帮助下才能入睡。

18.缓解偏头痛、溃疡及其他心理性疾病的痛苦。

综合各方面来看，肾上腺皮质素在所有这些疾病中都有出现。

须通过分泌生长激素来缓解这些症状，此时小睡又能再次显示其威力了。

通常情况下，很多医生都建议偏头痛病人冷敷并小睡。

<<小睡革命>>

编辑推荐

《小睡革命》由北京体育大学出版社出版。

一种任何人都可以免费享用、无毒、无副作用的神奇药物使你头脑更敏捷，身体更健康、提高学习效率，开发创造力。

1小睡的20大益处：助你一臂之力。

2小睡片刻何止有益，它更是“救命之习惯”。

3入睡16法：打开通往健康、放松之路的大门。

4运用小睡表盘，制定自己的小睡模式，睡出奇迹。

“梅德尼克博士的突破性研究通过确凿的证据表明，午间小睡可以带来生理、心理和感觉上的三重积极效果。

如果想整天都保持敏捷的思维。

充沛的能量和良好的心情，那么就去睡个午觉吧”。

<<小睡革命>>

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>