

《减压又助眠》

图书基本信息

书名：《减压又助眠》

13位ISBN编号：9787111438472

10位ISBN编号：7111438477

出版时间：2014-2

出版社：机械工业出版社

作者：摩天文传

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《减压又助眠》

作者简介

摩天文传创意出版团队为《嘉人》、《嘉人美妆》、《女友校园》、《都市主妇》、《女报时尚》等多本女性时尚杂志策划和供稿，并从事女性生活类图书创作，已与广西科技出版社、中国纺织出版社等多家出版社合作。

做“最好的女性图书创作团队”是摩天文传孜孜不倦的追求，力争创作出最好的女性时尚图书呈现给美丽而优雅的读者。

1、晚饭后给奶奶打了个电话，她在电话里说，前晚睡的很好，昨晚又睡的不好，一整天精神也不怎么样。睡眠问题不知是不是会遗传，我爷爷和爸爸的睡眠质量多年来都很差，要仰赖于安眠药才能得一好眠，很多时候我也是早早睡上床，翻来覆去不到凌晨2点睡不着。这样的日子，想起来就觉得可怕，越是翻来覆去越是睡不着，满脑子没有别的念头，就是在问自己，为什么还睡不着为什么还睡不着。最近也看了很多帖子，尝试改变自己的日常习惯，我始终认为，睡眠问题更多的是来自生活习惯的问题，而非完全来自于遗传。关于睡眠的理论，其实超乎我想象的多，一人一个说法，还都是拿自己做了实验的，实在不知哪个才是最适合自己。不过多看看也无妨，可以吸取更多的参考。书中主要围绕压力性失眠这个症状拓展开来，对睡眠的认知、影响睡眠的诸多因素（主要包括了食物和床）、各个失眠高发期的调剂方法。认真读来，起码对睡眠的认知又更近一层。身体各器官的排毒时间表其实很早就看到过，晚上十点就睡觉是最好的选择。不过对一个六点下班的人来说，回到家吃完饭，稍微收拾一下，洗个澡，几乎已经九点多，如果十点就睡，一天似乎就没有自己的时间了。早起是一个相当好的习惯，因为早上的器官已经完成排毒，如果睡眠时间足够，就不需要更多的睡眠了，可惜赖床是大多数人的习惯，加上冬天则更让人不想离开温暖的被窝，以此造成恶性循环。适度的夜间娱乐、睡前冥想五分钟、适度的睡前运动、睡前梳头以及深呼吸、如何选择睡前读物和助眠音乐，这些是我从前并未想过的小方法，看来都可以尝试一下。失眠这件事，成因很多，因人而异，我想只有多多尝试，关注自己身体的变化，才能知道最适合自己的入眠方法。不过关于床的一段，于我来说可能暂时还用不上，也感到不太实用。只能说以后要搬家或者重新装修时再拿出来阅读一番，否则即使现在的情况不利于睡眠，也不会立刻给卧室改头换面，因为实在缺乏这个经济能力。我最大的愿望就是治好自己的和家人的失眠状况，已经试过各种方法，仍然在不断尝试中，需要更深层次的了解，才能最自身情况更更好的判断，也许有一天，能和失眠彻底分手！

2、《减压又助眠，甜睡到天亮》是机械工业出版社出版的图书，摩天文传著，这本《减压又助眠，甜睡到天亮（花样女人轻养系列）》可谓图文并茂，力求享受酣睡每一晚，精神抖擞每一天。人的三分之一的时间是睡眠中度过的，人也是在睡眠中成长和恢复的。重视睡眠也可以说是重视生命，因为睡眠的质量会直接影响到人的生长和健康。小孩子的睡眠更多，因为他们需要在睡眠中生长，人躺在床上，骨骼受的压力比较小，人的骨骼也就更容易成长，可以说睡眠可能影响到孩子的身高。因此必须重视。同样成年人的睡眠也是非常重要的，成年人在外面打拼，往往是身心俱疲，回到家里，吹饱喝足之后就需要通过睡眠来恢复体力，因此睡眠质量的好坏会直接影响到第二天的精神状态，会影响到人的身体健康状况，没有好的休息就没有好的恢复，也就不会有好的精神状态，这是一环套一环的事情，很多人都知道这个道理，但是却很少能做到。因为种种的事情，影响到睡眠，这是很严肃的事情，年轻的时候人一般都有体力可以消耗，等年长的时候就没有这么幸运了，这就是说睡眠的耽误是不可以补的。人随着年龄的增长，睡眠会越来越来少，这也就意味着人的机能在不断的下降。有人面对压力的时候，很多人会失眠或者睡眠不好，会影响的身体的健康，也会影响到学习生活。当然人面对的压力不会自动消失，只能是正确面对，或者是找到合适的方法面对，但是不能逃避。失眠或者睡眠不好会产生很多问题，尤其是女性，压力太大睡眠不好会使神经系统发生问题，身体机能也会出问题，身心都会有很大的改变。因此必须重视睡眠，需要减小压力，参照本书，做一些有利于减压助眠的活动，调节饮食和运动，改变一下睡眠的环境和气氛，营造轻松和谐的气氛，找回合理的睡眠。虽说是岁月催人老，但也可以说是压力的影响，过多的压力使人颓废，提不起精神，萎靡之下自然睡眠不好，同时睡眠不好也更加催人憔悴。岁月是把杀猪刀，在女人的脸上不停地雕刻着皱纹，唯有良好的睡眠才可以延缓这种趋势，女人禁不起这种折腾。因此与其整天的擦研磨粉美容化妆，还不如好好研究一下怎样“减压又助眠，甜睡到天亮”，也许这是最省钱，也是最有效的方法，参照本书，也许你就可以找回你的良好睡眠，找回你的青春靓丽。

3、3月21日为世界睡眠日，2014年世界睡眠日主题：“健康睡眠，平安出行”，为什么大家这么关注睡眠，睡眠质量问题已无形中影响我们健康，无形的亚健康。睡觉睡不会，晚上就是睡眠时间，沾床就着，恭喜！你的睡眠很好；可不是所有人都有这么好的睡眠，或者高质量睡眠，我之前也认为自己心宽体胖，啥事不想，很好入睡，随着年龄增长，学会了思考事情，偶现失眠多梦时。不是危言耸听，先看看专业人士给的专业调查吧，你就知道睡眠慢慢影响着我们的健康。物质条件满足后，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会

《减压又助眠》

的关注。世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。国际睡眠微环境医学研究协作组织发起的“多睡一小时”全球公益活动(World Sleep Day extra hour of sleep)，主要是呼吁世界睡眠日当日通过象征性的多睡1小时，来达到世界人们健康睡眠的重视和关注！据中国6城市的市场调研显示，成年人一年内的失眠患病率高达57%。以上数据看完有何感想，睡眠日或者专家调查只是给我们一个警醒，我们一生中有三分之一之多的时间在睡眠中度过，没有良好的睡眠质量，生活、工作中昏昏沉沉、缺乏活力。如果你有上面所说的睡眠问题，需要放下脚步看下调整下自己，睡眠靠自身身体机能，生物钟到点敲醒，睡觉；也可借助外力提高睡眠质量，如饮食、运动、心态、穴位按摩、书本、音乐等等。睡眠主要受压力影响，不要小看压力哦，影响睡眠与无形，快节奏的生活中，特别女性，工作、操持家务等，压力更大，适当给自己减压，提高睡眠，减压的益处？消除肌肉紧张、加速血液循环；排毒、强化免疫功能；调节肾上腺激素，增加抗压力；养心，提高集中精神能力；增加柔情指数；减少抑郁。心动了吗？即使无优点，为了身体健康，也要注意。你会犯难，怎么减压，调整到最佳睡眠呢？调息、食（饮食）、床、触（按摩穴位）、辅助（睡眠佳品）等。调息：入睡前减压铺垫。如睡前沐浴促进机体释放睡眠激素，泡脚活络经脉缓解疲劳，听听轻音乐，阅读些适宜的读物，冥想，梳头等。这些常识你可能知道，为什么不花几分钟做呢？食：即为吃，吃出健康才是水平。水、茶、牛奶、红酒、蜂蜜、水果、坚果、肉类等，牛奶、红酒、蜂蜜初级睡眠佳品，任何东西都有两面性，如酸奶就不适合睡前喝；茶提神的绿茶、铁观音等同样不适合；即使有辅助睡眠的食物，也要适量而止。影响睡眠的也有外在条件，床、枕头、被子、睡衣、光线、室温等。床、枕头舒适度，对睡眠确实有不小的影响，被子亦是如此，寒冷冬日盖床厚实暖和的被子入睡何其幸福。中国医术博大精深，几个简单穴位助你好睡眠，按头部风池穴、百会穴、天柱穴等放松脑部神经；按摩足部百敲穴、涌泉穴、失眠点同样助睡眠。书中的穴位很简单，但又很实用，赶快学起来吧。薰衣草、檀香、百合、莲子等也有助眠功效哦。《减压又助眠-甜睡到天亮》主要针对女性，经期、产期、更年期皆有，无论青春期还是老年期的你，总能找到适合你的。睡眠影响生活，好睡眠提升幸福指数，提到生活质量，好睡眠，好心情，魅力四射，靓丽人生从优质睡眠开始吧。

《减压又助眠》

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:www.tushu111.com