

《健康睡眠手册》

图书基本信息

书名：《健康睡眠手册》

13位ISBN编号：9787517116363

出版时间：2015-12

作者：张琰,侯康,唐芹

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

内容概要

编辑推荐：

蝉联睡眠类书籍畅销排行榜NO.1

各大媒体一致盛赞，众网友好评连连，转载不断

打破传统睡眠误区，让你恍然大悟“原来是这样！”

健康睡眠整体解决方案，持之以恒，睡出美好生活

7大方面深层解读如何健康睡眠

49种促进睡眠好方法，总有一款适合你

8招轻松吃出好睡眠

18个健康睡眠好习惯，我们都知道吗

7大睡眠障碍逐一击破，我的睡眠我做主

中西研究成果的“群英荟萃”，睡眠方法的“满汉全席”

精力充沛、奋发向上的人生，好的睡眠必不可少，大人小孩都需要

健康睡眠，不仅仅三分之一的时间，更是完美迈向生命质量的又一高度

内容简介：

曾有诗人说：“我不要灵感，也不要启示。我要一百夜婴儿般的睡眠。睡眠是滋养身心的黑土，我要把自己抛荒一整个冬天”。我们三分之一的人生都在睡眠中度过，如何让这三分之一的生命健康有质是所有人所追求的，不分性别、年龄和职业。生活中的各种纷繁芜杂都可能成为我们睡眠不好的“元凶”，本书针对日常生活中各种睡眠问题，提出了详细的解决方案，通俗易懂，科学实用，是我们提高睡眠质量，享受幸福生活的健康睡眠指南。

作者简介

张琰
女,1974年生,中共党员,主管护师,毕业于北京大学护理学院护理专业,现任首都医科大学宣武医院护士长、首都医科大学第一临床医学院兼职教师、北京地区ICU专科护士。长期从事外科临床护理管理、重症监护、护理教学和科研工作。多次下乡进行乡医技能培训;连续8年担当社区护士资格技能考核的主考,承担社区骨干护士的临床培训任务。

曾在相关期刊上发表论文17篇,主持首医护理学院、宣武医院护理院等各类研究课题22项,参与编写著作6部,并担任《外科护理学新进展》副主编。

先后获得首都医科大学第一临床医学院优秀教师、北京市“英雄护士健康天使”、宣武医院十佳护士、宣武医院普外科十佳护士、宣武医院先进个人、宣武医院“抗击SARS勇士”等多项荣誉称号。

侯康
医学博士,心理健康医生,擅长睡眠障碍的防治、心理健康咨询,对提升睡眠质量颇有研究心得。

唐芹
中华医学会科学普及部副主任,社会科学研究员,长期从事医学科普、健康教育的研究与普及宣传工作。

书籍目录

总目录

第一章 健康睡眠，有些事必须知

人类需要睡眠，睡眠是机体的一种十分重要的生理活动方式。只要我们要生存、生活，就不能忽略睡眠。现代人的生活节奏越来越快，劳累程度也在不断的增加，患各种疲劳综合症人群也越来越多。通过现代科学研究发现，好多的综合症都与人的健康睡眠有关。研究同时指出，只要健康睡眠，就能克服好多的不必要的疾病困扰。那么，如何才能健康睡眠，走出睡眠的误区，要想知道健康睡眠的有关知识，那就从阅读本章开始吧。

- 1.人为何睡眠，为何要健康睡眠
- 2.睡眠对身体的重要作用
- 3.睡眠与健康睡眠的本质区别
- 4.没有健康睡眠就没有健康身体
- 5.梦——睡眠健康的风向标
- 6.健康睡眠的衡量标准——睡眠效率与睡眠质量
- 7.睡眠也是一种养生法
- 8.不同睡眠阶段对身体的不同作用
- 9.走出睡眠误区

第二章 调适心理，迈好入睡第一步

要想健康睡眠，调适心理是关键的第一步，而如何才能调适自己的心理呢？人们在日常生活中，到底应该掌握那些调适方法呢？其实，只要能平复自己的极端情绪，正视自己的失眠，掌握必要的自我暗示，合理进行适当的催眠，等等。这都是非常有必要的。要掌握这些方法，不妨参阅本章的详细内容。

- 1.心理状态是健康睡眠的第一要素
- 2.平复心情，情绪起伏难入睡
- 3.掌握睡眠催眠法，睡前忘掉烦心事
- 4.睡前冥思，让入睡更快更简单
- 5.正视焦虑失眠症，越怕失眠越难入眠
- 6.学会大脑放松法，让睡眠免受噩梦打扰
- 7.善用自我暗示，避免睡前焦虑
- 8.引起失眠的心理因素及疗法

第三章 升级你的卧室，打造健康睡眠环境

卧室是人们日常睡眠起居的地方，打造健康的睡眠环境，是保障睡眠健康的必要条件。那如何才能让自己的卧室更舒适、更温馨、更有利于睡眠呢？其实，做起来也并不难，首先从睡眠所必需的床被升级，再升级卧室的内部环境，如室内的色调、光源、噪音和卧室的私密性等。如此，定能对健康睡眠起到促进的作用。

- 1.健康睡眠离不开优质睡眠环境
- 2.舒适睡眠对床铺的要求
- 3.保持最佳睡眠温度
- 4.将噪音源“请出”卧室
- 5.排除卧室光源污染，让黑暗助你入睡
- 6.保持睡眠空间私密性，让睡眠更安稳
- 7.选好被子，让睡眠更舒适
- 8.枕头里的学问

第四章 关注睡眠卫生，养成健康睡眠习惯

要健康睡眠，那睡眠卫生和睡眠习惯是一个不可忽视的问题。为了健康睡眠，首先得注意睡前的饮食；其次，掌握科学的睡眠方法和睡眠习惯，与此同时，注意不良的睡眠习惯和习性；再次，适当的运动和科学的理疗作用也不容小觑。杜绝不科学及不卫生的睡眠陋习，从而使自己远离失眠的困扰，拥有健康的睡眠。

- 1.不健康的睡眠习惯让你永远睡不踏实
- 2.睡前少进食，吃太多难免睡不着
- 3.掌握正确睡眠姿势
- 4.睡前不妨泡泡脚
- 5.听听音乐，好梦常相
- 6.不长期睡“回笼觉”
- 7.常做睡前按摩，放松身心轻松入睡
- 8.一个热水澡就能让你睡得更好
- 9.控制睡眠时间，别睡太多也别睡太少
- 10.深睡眠是重获健康体魄的保障
- 11.掌握“补觉”诀窍，常上夜班也能睡得好
- 12.拨对生物钟，让睡眠时间更“自然”
- 13.适度运动让你睡得更香
- 14.保持呼吸顺畅，别蒙头睡觉
- 15.上班族如何远离失眠困扰
- 16.睡一半还不如不睡
- 17.科学午睡，勿让午睡影响晚间睡眠
- 18.优质的睡眠能够使免疫力提高
- 19.选好睡衣有助提升睡眠质量
- 20.香薰促眠，给卧室添点芳香

第五章 制订健康睡眠食谱，饮食也能助睡眠

俗话说“会吃的人才会睡”，这话说的很有道理，因为人的身体每天所需的各种营养素，必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充，才能有一个好的身体状况和睡眠质量。但如何吃，吃什么，怎么吃，是特别有讲究的。特别是睡前的饮食，直接关系到睡眠的健康与否。而合理科学的睡眠食谱胜于吃药，要掌握这些吃的方法，不妨仔细阅读这章内容。

- 1.好睡眠可以吃出来
- 2.睡前酒，不利于睡眠
- 3.别让喝茶毁了健康睡眠
- 4.白莲煮粥，睡眠无忧
- 5.睡前一杯奶，轻松促进睡眠
- 6.每天吃一些助睡眠的蔬果
- 7.常吃大枣，睡眠更好
- 8.晚餐要清淡，大鱼大肉影响睡眠
- 9.吃饭只吃“七分饱”

第六章 科学使用催眠药，改善睡眠不损健康

生活中有很多人由于工作及生活压力过大导致失眠。如果已经对身体、精神、心理、工作、学习已有影响时，则需要用催眠类药物干预治疗。催眠药的种类繁多，在使用过程中，由于各人的体质及病症各不相同，且在使用过程中所起的功效又受其剂量影响因素较大，那么，到底什么样的药，才能更好地有助于催眠，什么样的药才是自己理想的催眠药，那就要自己在临床中注意体验及验证。但不管怎么说：“是药三分毒”，乱吃药就会导致药物依赖和成瘾。所以，在日常生活中，要合理使用催眠药，为自己找到理想的催眠药，对症下药，让自己吃出健康，睡的踏实，拥有一个健康的身体和优质的睡眠。

- 1.催眠药并非“毒药”，合理使用无需怕
- 2.为自己找到理想催眠药
- 3.对症下药，失眠原因不同，服药不同
- 4.中药催眠效果好
- 5.酒+催眠药，让生命岌岌可危
- 6.警惕药物成瘾
- 7.停药急不得，循序渐进避免不适

8.别患上安眠药依赖症

第七章 警惕睡眠障碍，还自己健康睡眠

睡眠，本来是我们身体“休假”的好时机，但是却往往困扰着许多人。由于现代生活节奏的加快、人们工作压力增大等原因，出现睡眠障碍的人越来越多。其实，导致睡眠障碍的原因是由不同病因所致，其中很大部分是精神因素和心理因素。睡眠障碍其实也是一种“心病”，只有通过心理、身体的综合治疗，自我调节才能睡个安稳觉。所以，要想睡得好，必须养成科学的睡眠习惯，保持良好的睡眠质量，能使身体内的生物钟规律有序，才能睡得好睡得快。

- 1.失眠症，最普遍的睡眠障碍
- 2.警惕嗜睡症，睡太多也是病
- 3.提防睡眠瘫痪症，免受“鬼压床”之苦
- 4.小心睡眠呼吸暂停综合征
- 5.留神梦游症，别让睡眠危险重重
- 6.应对“时差综合征”的妙方
- 7.别把“磨牙症”不当一回事

第八章 巧用睡眠训练法，美好睡梦常相伴

睡眠是健康的基石。人体就像一块大电池，睡眠就是“充电”的过程。电充不好，电池就不能正常工作。这可能就是人们格外关注睡眠的原因所在。巧用睡前训练法，不仅能保证睡眠质量，还会给身体带来健康。这是古往今来养生者、长寿者的共识。因此，很早以前，睡眠训练法就作为益寿延年、提升睡眠、预防疾病的重要手段。经常做睡眠训练法的人，能够消耗能量，诱发困意，提升睡眠质量。

- 1.睡前伸展运动，诱发困意助睡眠
- 2.瑜伽练习，对抗失眠有奇效
- 3.助睡眠的呼吸疗法
- 4.睡眠时人体的生理指标会有哪些变化
- 5.学习促眠保健操
- 6.用“指压穴位按摩法”促进睡眠
- 7.睡前幻想法，诱发梦境促进睡眠
- 8.快速自我催眠法，半夜梦醒也能立刻入眠

精彩短评

- 1、希望大家都能睡好！！

《健康睡眠手册》

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