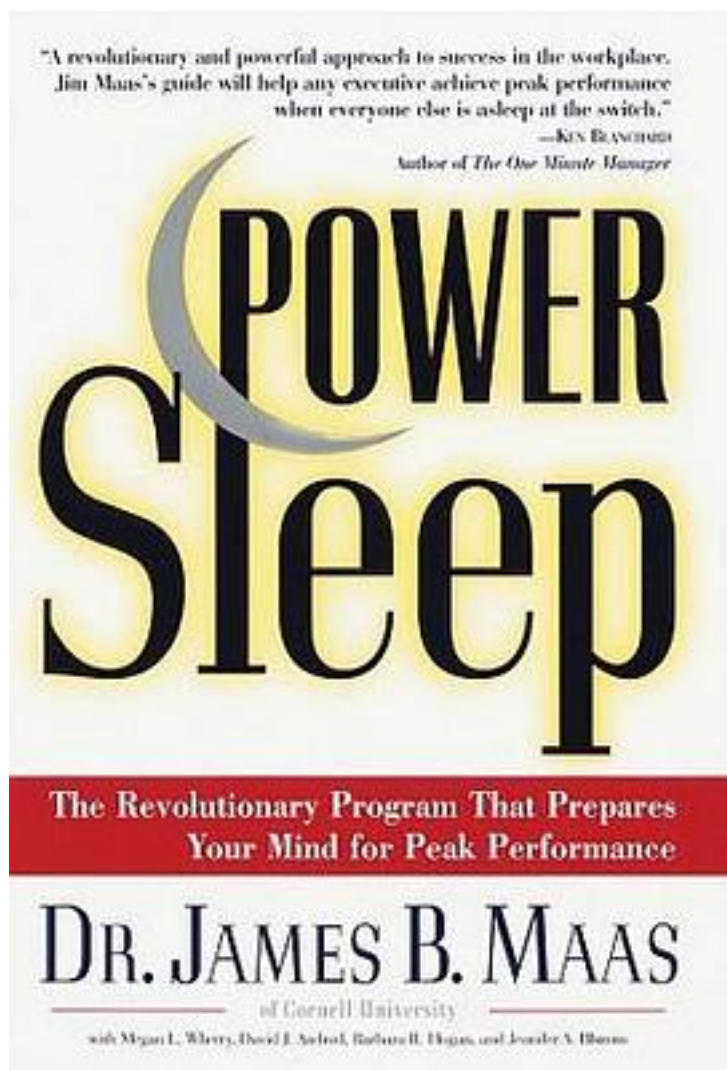


Power Sleep



[Power Sleep_ 下载链接1](#)

著者:David J. Axelrod

出版者:Villard

出版时间:1998-01-27

装帧:Hardcover

isbn:9780375500954

"Rest is the basis of dynamic activity. . . . Want to be more creative, loving, and successful? Follow Dr. Maas's powerful practical advice for doing less but accomplishing more."

--Harold H. Bloomfield, M.D., author of The Power of 5 and TM

"As the world speeds up and shrinks, physical energy and mental activity increase in importance, particularly with the drag of jet travel and 55-plus-hour workweeks. . . . Here is a handbook for successful survival."

--William E. Phillips, former chairman and CEO, Ogilvy & Mather

Do your eyelids feel heavy during afternoon meetings? Do you use caffeine to stay alert? Need a glass of wine to fall asleep? An alarm to get out of bed? These are all symptoms of sleep deficiency--signals that you are operating below your peak performance and beneath your mental capacity.

Despite popular perceptions, sleep is not a luxury--it is a necessity. Over 100 million Americans are sleep-deprived, and make crucial business and personal decisions in an impaired state. In *Power Sleep*, Dr. James B. Maas, pioneer of sleep research at Cornell University, provides an easy, drug-free way to improve your body and brain for an alert and productive tomorrow. With adequate sleep, your potential is renewed every morning.

Dr. Maas has lectured to top corporations around the country and the world on the importance of sleep. He has collected all of his research and time-tested formulas to create a lucid and easy program geared specifically toward helping you achieve peak performance in every aspect of your life. In *Power Sleep*, you'll find:

The golden rules of sleep

Twenty great sleep strategies

Do's and don'ts of sleeping pills and over-the-counter remedies

How to combat travel fatigue, including jet lag and drowsy driving

Tips for exhausted parents of newborns, infants, and toddlers

How to overcome sleep disorders, including insomnia

An important and practical book, *Power Sleep* will help you get the sleep you need to quickly and dramatically improve your mental and physical well-being.

作者介绍:

目录:

[Power Sleep_下载链接1](#)

标签

睡眠

管理

技术

成长

思维

sleep

评论

阳光 运动 小憩 每天适当的暴露在阳光下 其实也是为了让体内合成适当的褪黑激素
睡眠按90分钟的周期 效果最好 这需要一段时间的训练 让你到时候就困
困的时候一躺下就能睡 订好办公室的冥想室 订好工作的calendar
这段时间不让人打扰！ 接下来一段时间的主题是 learn to recover, speed up refueling.

[Power Sleep_下载链接1](#)

书评

看完书之后，还刻意做了一个有关睡眠的调查(<http://www.douban.com/people/chain233/status/926760792/>)。发现睡眠这件事还真是因人而异，运动跟睡眠质量没有很明显地挂钩，睡眠时间长短与个人成就也没有办法划上等号。
不细究其原因的话，大致上就是2点： 1，你无法获得你是否睡...

对睡眠机制的再认识 文/万里云 0. 作者在书中介绍了他的方法论。

在生活中，有太多时候我们以错误的知识去完成某些事情，不管做什么事情都要有三个基本步骤： 1) 掌握正确的信息 2) 制定正确的计划 3) 实际执行
在这本书中，作者提出了三个目标： 1) 提高睡眠质量 2) 白天精力...

1.记得多晒太阳 2.白天多运动 3.尽量规律的时间起床，不要在周末改变作息规律
4.多喝水，少喝饮料 5.中午适当午休，最好在45分钟之内 6.晚上的食物尽量易消化
7.释放自己的压力 8.如果晚上睡觉前要洗澡，记得和睡眠时间至少要隔一个小时

约莫一年前，和裴明宪在GMAIL上聊到睡眠情况。他抱怨每天可睡的时间太少，工作基本要靠红牛和咖啡来撑，弄的精神不好身体很差，马上又要出差但还有报告要写等等。于是我把很有兴趣但一直不敢尝试的达芬奇睡眠法推荐给了他，他很开心的表示会立即尝试。后来的结果怎样我不知道， ...

“好困啊！好想睡觉！” “想变得不困吗？” “想啊！” “那就少睡点！”
(1) 科学的魅力就在于打破常识，当我们困倦的时候，总觉得自己休息不足，实际上很可能是休息太多。天道损有余而补不足，睡得太多的时候，对深度睡眠的需求就降低，从而单位时间睡眠质量就下降。睡得...

嗜睡情况在我身上持续了有六七年了，白天还没劲，很容易累，容易残。而我却没有采取什么措施，只是将这一切怪罪于遗传，或者中医说说得肾亏，想起的时候就食疗补补肾，就是从来没有效果。
这本书从睡眠系统上解释了对睡眠质量影响的最重要两个因素：日接触光线量和运...

有关的评论以后再写。今儿放出两个汉语2.0版的下载地址。
<http://www.box.net/shared/7yf9nur488>

看的是网上下载的中文电子版，应该是网友翻译的，有些句子不是很通顺，但还是断断续续看完了全书。很薄的小册子，虽然讲的是怎样提高睡眠质量，但其实书里强调的是要建立一种良好的、符合身体需求的生活习惯。在当今这个节奏快、环境坏、压力大的社会环境里，我们的身体已经越...

找到这本书是因为我希望能找到减少睡眠时间的方法。读过以后才发现作者关注的是睡眠质量。+先说说我为什么想要减少睡眠时间：
最开始是在网上看到有关于南怀瑾谈睡眠的文章，大意是：一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，其余都是浪费时间，躺在枕头上做梦。而这两个钟头，一...

[《Power Sleep》]的作者是[Dr.James B.Maas]，根据 Wikipedia 的内容是一位心理学家，有较深厚的科研背景。中译本为 [《睡出活力》]。而《Powerful Sleep》的作者是 Kacper M.Postawsk，在 Wiki 查不到相关信息。网络上许多人对《Powerful Sleep》的科学性提出了质疑。在《P...

我很赞同作者对于做任何事情都要经过下面这三个步骤的观点： 1. 掌握正确的信息； 2. 制定正确的计划； 3. 实际的执行；
这本书其实是在告诉我们关于睡眠的一些科学的信息，也就是第一步。剩下的两步要靠自己来完成！ 作者不像其他讲如何早起的人一样，简单地说我们应该每月早...

睡眠分为4个阶段 第一、第二阶段为早期阶段
第三阶段为熟睡阶段（分泌大量褪黑色素，让人产生疲惫，体温也最低）
第四阶段为REM阶段（做梦阶段，随着曲线波动不断增加此阶段，早上起床前会做大量的梦就是如此），此阶段为了学习消化白天的知识 2个原因导致睡眠质量： 1、体温 ...

这个方法论非常重要，那些闷头赶路从不抬头看天的人，如果掌握了这个方法论，人生会有重大飞跃。具体步骤是： 1.了解正确的信息 2.制定正确的计划 3.执行
作者给出了练出螃蟹腹肌的方法，1、饮食减脂
2锻炼全身肌肉。他对那些玩命练仰卧起坐想获得螃蟹腹肌的人表示了遗憾。

读Powerful Sleep（用mindmanager的笔记） 1。睡眠机制 1.1
睡眠五步骤：1进入，2关闭，34深度睡眠阶段，5快速眼动REM 1.2
睡眠周期：五个阶段交替，每个周期60-100分钟 1.3
REM很重要：REM阶段回顾白天所知所见 1.4 高质量的睡眠：睡眠程度深，并能在...

这本书就严谨性上说挺烂的，比如一开始用两个长时间不睡觉的世界记录反驳”缺乏睡眠会使人抓狂“，用一个可能推出其他结论的大学实验来证明睡得少一些对健康没影响，这两个推论都很难令人信服。后来的那一套理论我没有查证，不知真假。
归结起来，这本书就是四个建议...

看了下，一本介绍睡眠的科普书。
本以为有些什么不走寻常路的理论，本以为可以学到点高质量睡眠的独门绝活，结果发现全书基本只是澄清了下常识。读书笔记基本只记下了这几点： 1. You need to know the sleep hours you need 2. Sleep at a fixed time and rise at a fixed...

总结：
白天户外+运动，中午小睡30-45分钟，晚上睡觉前2小时避免运动，洗澡和睡觉的时间间隔至少要 60-90 分钟。
睡觉时间：固定6~7小时，通过前后20分钟时间的调整到最佳适应状态。睡眠周期：五个阶段，前2个阶段发生在45分钟内，3、4阶段进入深度睡眠，5阶段是REM。每天...

[Power Sleep_下载链接1](#)