

睡眠解决方案



[睡眠解决方案 下载链接1](#)

著者:〔美〕W.克里斯·温特 (W. Chris Winter)

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787512716742

从“低质睡眠”到“一夜好梦”

睡眠障碍其实可以自愈

《睡眠解决方案》是一场关于睡眠的自我发现之旅，拥有25年临床经验的神经学家、睡眠专家W.克里斯·温特给大家带来了有趣的优质睡眠指南。他一针见血地道出睡眠障碍产生的原因，并提出了最天然的补救方法，帮助我们掌控自己的睡眠质量，并根据自己的生活方式制定最合适的睡眠解决方案。跟随本书，你将：

- 理解睡眠的工作原理，以及食物、光线和其他活跃因素对睡眠的影响。
- 了解为什么安眠药经常被误解和误服，以及如何才能在不服药的情况下睡得更高效。
- 无论你是轮值工人、学生，还是疲惫不堪的父母，你都能让自己拥有健康的睡眠（包括午睡）。
- 跳出框架思考，更好地理解诸如失眠、睡眠窒息、不安腿综合征以及昼夜节律睡眠障碍。
- 掌握睡眠技巧，了解这些技巧将如何帮助你克服睡眠问题。

汇聚大量自我测试和尖端医学研究成果，W.克里斯·温特带你告别睡眠困扰，拥抱更高效的每一天。

作者介绍:

W.克里斯·温特 (W. Chris Winter)

睡眠私语者

美国知名睡眠医疗专家

神经科医生、神经学家

美国职业棒球大联盟顾问

温特医生持证上岗，是国际公认的睡眠医疗专家和神经学家，已帮助1万多名患者改善睡眠。他的回春妙手让他成为美国体育界竞相追逐的演讲人和医疗顾问，旧金山巨人队、纽约流浪者队和俄克拉荷马雷霆队均是他的客户。同时，他也为美国军方和大型企业提供定期睡眠咨询服务。

除了担任咨询顾问，温特医生还定期为《赫芬顿邮报》《男性健康》《女性健康》等媒体撰文，他也经常出现在福克斯新闻频道，以及新奥尔良、伦敦和韩国等全国各地的电台节目上。

目录: 第一部分 快速了解睡眠科学

第1章 优质睡眠不可或缺 2

睡一觉，大脑更高效 4

好身材是睡出来的 6

优质睡眠给你一颗强大的心 8

低质睡眠让人抑郁、体质下降，甚至致癌 12

第2章 原始内驱因素：我们为什么喜爱咖啡、培根和周末小睡 15

食物、水、睡眠和性爱（顺序无先后之分） 16

睡多久才好，才适合你 22

第3章 困倦与疲劳：累得睡不着吗 27

疲劳：“我已经厌倦了劳累的感觉” 27

困倦：“我没睡觉，只是让眼睛休息一下”及其他谎言 30

测测你的睡眠漏洞 32

睡眠的推手：内稳态与昼夜节律系统 37

第4章 睡眠三阶段：你问我睡得有多深 43

REM 睡眠，始于入睡后90 分钟 47

浅睡眠——晚间睡眠的基础 51
深度睡眠，修复一天的劳累 52
建立你的睡眠结构图 53
第5章 警觉与唤醒那些事儿 59
促进清醒的化学物质：组胺 60
多巴胺，不仅仅与爱情有关 62
增食欲素，本书最难记的化学式 63
放轻松，别浪费了累积一天的腺苷 65
第6章 注意！口水流到你衬衫上了 72
小题大做的矛盾性失眠症患者 74
你比想象中睡得久 76
第7章 昼夜节律：无须上发条的钟表 79
有机体昼夜节律 (τ) \approx 24 小时 80
体验环游世界的一种方式：轮班工作 82
第二部分 实现自我疗愈
第8章 睡眠卫生：解决睡眠问题的起点 94
关掉手机、电视和电脑 95
挑选你的床垫、枕头和睡衣 98
如果另一半影响你的睡眠 102
养成良好的睡前饮食习惯 106
准备入睡 110
第9章 失不失眠，你说了算 116
轻度失眠及其种种原因 121
认知行为疗法 125
最有效的解决办法：接受你的睡眠障碍 127
第10章 重度失眠：阅读本章时请不要恨我 131
失眠的痛苦 134
睡眠十诫 139
失眠令人恐惧 143
痛苦的事实：理解原发性失眠症 146
第11章 安眠药：完美睡眠承诺的假象 151
人们为什么热衷于安眠药 152
安眠药被滥用的经济学原因 154
令人眼花缭乱的安眠药 158
设定停药时间 164
第12章 睡眠时间表：坚持最重要 170
夜猫子没错，规律作息就OK 171
昼夜节律紊乱的四种类型 176
控制光线，获得稳定时间表 181
第13章 小睡：最好的朋友还是最坏的敌人 184
计算你的睡眠效率 184
“零食”虽好，可别贪吃 187
小睡的正确打开方式 192
睡眠债务还得清吗 195
第14章 打鼾和窒息：不仅仅是听起来很可怕 197
我自己尝试的三个方法 197
问题越大，噪声越小 199
别再让睡眠呼吸暂停“侵蚀”你的身体了 204
第15章 其他稀奇古怪的睡眠疾病 206
10% 成年人的腿不听使唤 207
5 种症状判断发作性睡病 213
REM 行为紊乱、磨牙症、梦呓、梦游等异态睡眠 216
第16章 一起做个睡眠研究吧 219
从多导睡眠图开始 220

走进睡眠三阶段 224
家庭睡眠测试的优劣势分析 227
结 语 231
作者声明 233
致 谢 235
· · · · · (收起)

[睡眠解决方案_下载链接1_](#)

标签

睡眠

睡眠问题

健康

见解独特

自我管理

美国

睡眠专题

生活管理

评论

比较琐碎。普通人最大的睡眠问题来源于情绪问题，好的心态和精神状态是关键，没有完美的睡眠，也不需要。药物，瘾品都对睡眠不利，睡眠最重要的是规律。

还可以。

翻译生涩，扯来扯去扯不到任何对读者实质性的启发和干货，看得人很尴尬。

P174的“冰桶睡眠挑战”真的是绝了……这本书真的是快乐源泉。

普及了一些睡眠知识，但睡眠障碍本身就好难治，帮助不太大。

一言以蔽之：一切睡眠问题都是纸老虎。尽管有偏颇之处，但个人觉得对大部分深夜手机党的睡眠问题是管用的了。

广告植入真多

警觉：组胺、增食欲素、多巴胺 困倦：褪黑素、腺苷 值得注意：不要浪费一天的腺苷
不依赖安眠药，对睡眠有帮助，击退消极情绪，作者蛮有趣。

从健身起，睡眠比以前好了很多，这本书对我来说有用的就是，设定一个固定的起床时间很重要，从4.1起，每天五点起床，已经十天了，状态越来越好 四月：3 2020:31/100

[睡眠解决方案_下载链接1](#)

书评

人生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。充足睡眠、均衡饮食和适当运动是国际社会公认三项健康标准。我们每个人的健康，60%取决于健康的生活方式，遗传因素、环境和医疗技术仅占40%；良好睡眠作为健康生活方式的重要组成部分，是健康的基础和幸福的保证。睡眠是人生来就有的...

相信不少人都曾有过这样的经历，在电影院看一部精彩的大片，前排某个秃顶肥胖的油
腻大叔在呼呼大睡，打呼噜的声音使得整个电影片场的人愤怒不已，真想把他赶回家睡
去。
睡眠的时间几乎占据了我們所有时间的三分之一，良好的睡眠状态能让我们释放疲劳、
恢复精力，确保我们在醒来...

[睡眠解决方案_下载链接1](#)