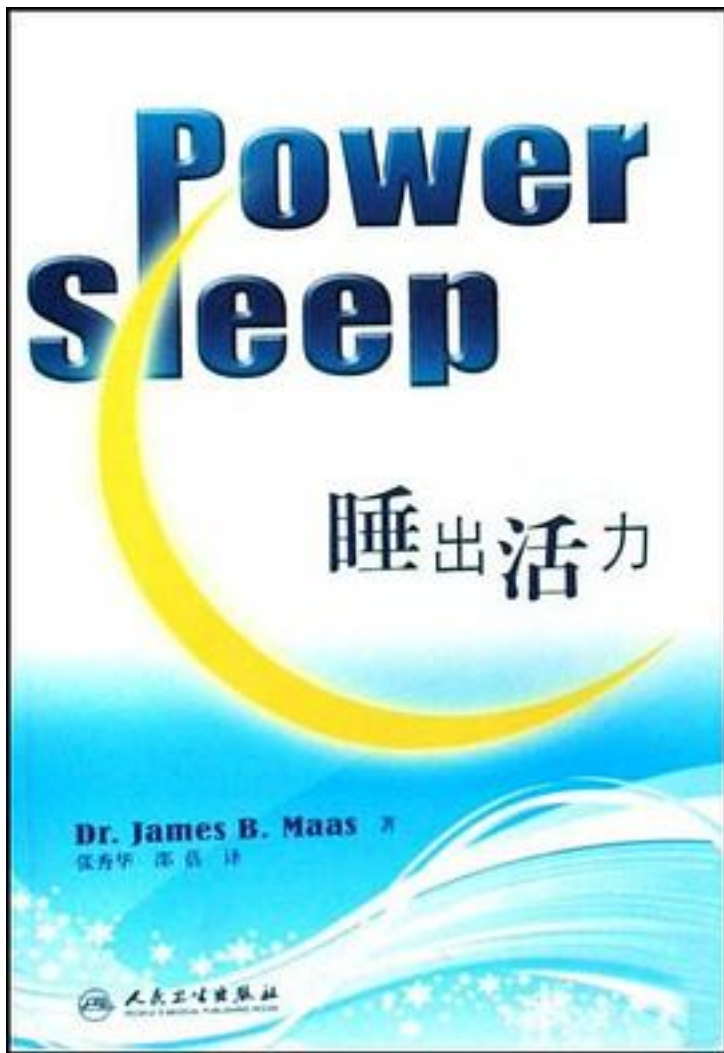


睡出活力



[睡出活力_下载链接1](#)

著者:Dr.James B.Maas

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2008-4

装帧:平装

isbn:9787117100298

《睡出活力》是一部难得的科普好书，睡眠知识覆盖面广，从睡眠基础到具体事例，深入浅出，层层分析。通过对《睡出活力》的阅读，读者可以得到许多启发。因此，极力推荐大家都来阅读《睡出活力》，不论对自己、家人还是亲朋好友，肯定都会受益匪浅。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。调查研究表明，人的睡眠时间与寿命长短密切相关，平均每天睡7~8小时的人，寿命最长，睡眠不足4小时的人，死亡率是前者的两倍。而且，睡眠还是预防癌症的重要因素，因为癌变的细胞是在分裂中产生的，而细胞的分裂多半是在睡眠状态中进行的，一旦睡眠规律发生紊乱，机体很难控制细胞的分裂，容易出现细胞突变而致癌。许多实例证明，睡眠不足不仅影响到我们的情绪、认知、记忆、工作效能和沟通技巧，而且严重者还会导致消化不良、食欲减退、高血压和糖尿病等，甚至精神恍惚引起意外事故。可见，睡眠对于健康、日常生活和工作都具有重要意义。但是，当今社会竞争日益激烈，人们往往想通过减少或剥夺睡眠时间来提高工作和学习效率，反倒获得事倍功半的效果。

我们不仅要知道睡眠不足所带来的不良后果，而且同时也要认清睡眠障碍的本质。一些睡眠障碍可以通过自身调节得到解决，而另一些睡眠障碍问题则需要找医生咨询。所有诸类问题均可以在《睡出活力》中找到答案。只要你耐心阅读，就会其乐无穷。通过《睡出活力》阅读，使你能够真正体会到睡眠的重要性，像《睡出活力》所说的睡出活力。

作者介绍:

目录: 第一部分 为什么我们需要睡觉

第一章 睡眠能为你做些什么

你每天睡多久

你睡眠足够吗

睡眠活力

缺乏睡眠的代价

睡眠障碍

失眠症

睡眠呼吸暂停综合征

睡眠障碍的代价

难道我们不应该更加重视睡眠吗

学习睡眠

第二章 掌握自己的睡眠

收集有趣的信息：四个睡眠自我测试题

自我测试 A：我的睡眠智商如何？

自我测试 B：我有睡眠负债问题吗？

自我测试 C：我的睡眠策略如何？

自我测试 D：我是不是有睡眠障碍？

自我诊断测试指南

第二部分 睡出活力

第三章 睡眠形成与功能

什么是睡眠

揭开睡眠的神秘面纱

一段典型的夜间睡眠

走向熟睡之路

慢波睡眠对身心健康起主导作用

到达快动眼时期

快动眼睡眠充足工作效率倍增

睡眠周期

第四章 睡眠需求与睡出精彩

瞌睡与清醒相互拮抗

恒定睡眠机制
定时清醒机制
睡与不睡
缺觉一族
睡眠账户
睡出精彩
为什么我们会失眠，欠睡眠债务
睡眠负债结局
睡眠剥夺与表现
睡眠负债指标
采取行动改善睡眠
第三部分 理想睡眠的良策
第五章 睡眠黄金定律
理想生活要有最佳睡眠
睡眠黄金定律
你的个人睡眠系数
避免周日晚上失眠
保证正确的睡眠时间
第六章 睡出成功的二十条法则
第七章 营造舒适的睡眠环境
睡眠场所
噪声控制
光线控制
温度控制
湿度控制
安全性
备好闹钟
色彩、布置和清洁
睡衣的选择
寝具的选择
枕头的选择
床垫的选择
选一张好床垫
第八章 依赖药物睡眠不可取
限制安眠药的用量
服用安眠药的警告
第四部分 应对睡眠剥夺
第九章 午睡文化
午睡究竟有没有道理
午睡倾向是天生的吗
午睡的好处
午睡多久合适
预防性午睡
工作场合允许午睡吗
办公室午睡忠告
推行午睡
第十章 轮班工作者的生存之道
轮班制对生产能力的影响
错误频出
经济账
轮班制对生活情趣的影响
轮班制对睡眠健康的影响
酒精、香烟和咖啡因的滥用
生理和心理的健康

老板怎样才能使员工精神饱满
轮班人员如何改善自我睡眠
第十一章 攻克旅途疲劳
克服时差
时差综合征的症状
影响时差敏感度因素
如何向时差挑战
驾车时睡着
昏沉驾驶的原因
危险讯号
驾车昏昏欲睡怎么办
第十二章 经营好家人的睡眠
婴幼儿父母小诀窍
新生儿（出生到4个月）
婴儿（5~8个月）
幼儿（9~18个月）
学龄前儿童（2~5岁）
青春期父母必读
照顾老年人必读
为什么老年人多失眠
防治老年人失眠
老年人睡觉秘诀
第五部分何时去看睡眠医生
第十三章 睡眠障碍何其多
睡眠障碍
失眠症
阻塞性睡眠呼吸暂停综合征
发作性睡病
不宁腿综合征
周期性腿部运动失调
延迟性／提前性睡眠时相综合征
睡眠行为异常
快动眼睡眠行为紊乱
睡惊症
梦游症
磨牙症
尿床（遗尿症）
突发性婴儿死亡综合征
身心性疾病相关的睡眠障碍
何时去看睡眠医生
．．．．．(收起)

[睡出活力_下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

科普

生活

sleep

管理

保健

改变

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.

炒鸡好的书，从科学！ 的角度告诉你为什么睡不好，更可能的是你还不知道自己的问题是缺觉造成的！！

睡眠科普

卧室不吵架，工作不上床；远置数码设备；定时睡比定时起重要；只在紧要关头摄入咖啡因（睡前六小时别沾）

重点摘录 <https://www.jianshu.com/p/285abf93cf04>

其实没什么新观点。关键是看完这本书后就不知道为了什么很不想睡觉。日了狗了真是.....

-.-杜大推荐，几个字总结就是：睡饱睡好睡出规律。

原来睡眠那么重要

[睡出活力_下载链接1_](#)

书评

看完书之后，还特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...

[睡出活力_下载链接1](#)