

趴睡健康法



[趴睡健康法_下载链接1](#)

著者:(日)川岛绿//丸川征四郎|译者

出版者:广西科技

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787807635055

睡眠问题一直是影响人们健康的大问题，人类的哪种睡姿最健康，始终没有得到过统一的答案。在《趴睡健康法》中，作者以具体的实例介绍了趴睡的重要健康作用，告诉人们，大家平时并不多采取的俯卧睡姿其实是很适合人类的健康睡姿。采用这种姿势可以有效防止打鼾、睡眠暂停综合症、误呛等问题的发生，从而让人们避免许多疾病和危险。《趴睡健康法》还具体介绍了趴睡的方法，及适合趴睡与不适合趴睡的人群特征。

作者介绍:

川岛绿，1951年日本红十字会女子专门学校毕业，后于日本红十字会中央医院服务长达20年。现任日本红十字会看护大学教授、健和会临床看护学研究所所长及日本看护技术学会理事长。

丸川

征四郎，1969年神戸大学医学系毕业，专攻以麻醉、集中治疗为主的呼吸生理学及呼吸管理学。曾任兵庫医科大学集中治疗系诊疗教授，后转为救急灾害医学教授，并兼任急救中心部长。

目录: 前言 趴睡让我健康百岁序章 从仰睡到趴睡第一章 趴睡才符合自然法则
谁规定人类非要脸朝上仰睡 人类常用的四种睡姿 仰睡是既定印象和文化的产物?
仰睡比较好的说法，完全没有医学根据 由医疗、护理、看护界发起的俯卧疗法大行动
脏器的位置就是按四肢着地状态设计的 四肢着地已有五亿年历史，直立才五百万年
直立给人体带来的负担 仰睡会压迫背部血管 骨骼变化使仰睡风险大增
仰睡使我们无法顺畅呼吸 没什么优势的亚洲脸形 关于趴睡的真假传言 婴儿能不能趴睡
趴睡会让人无法呼吸? 如果趴睡，早上起来会全身酸痛? 第二章 趴睡的疗效
预防打鼾和睡眠呼吸暂停综合征 3%~4%的成年男性患有睡眠呼吸暂停综合征
睡不好又会怎么样? 睡眠呼吸暂停综合征的危害 趴睡可以让身心灵都放松
检查是否患有睡眠呼吸暂停综合征 年轻时改善血液循环，一生远离脑卒中
氧气不足，血液黏稠 趴睡可改善血液循环 不疲劳，好体力 嘴巴是病菌的通道
误呛会引发肺炎 幸福的口水尽情地流 有助于排痰、止咳 趴睡可促进排痰
趴睡有助于止咳 爸爸妈妈爷爷奶奶更需尝试 自愈力和反射能力变差的中老年人要小心
趴睡! 趴睡! 免疫力! 免疫力! 患有蛀牙、鼻窦炎的人看过来
为了防止病情加重，糖尿病患者要注意啦 胃肠不好请趴睡 胃不好的人要趴睡
长期服用抑制胃酸药的人要趴睡 暴饮暴食后也请趴睡
胃胀气的人，请靠右半趴睡第三章 来尝试神奇的趴睡吧 自我评估——你适合趴睡吗?
【基础篇】 趴睡的方法 趴睡的诀窍 【基础篇】 半趴睡的方法 半趴睡的诀窍
【进阶篇】 教你睡得最舒服 身体有小毛病时的趴睡法
这样趴睡才舒服①——颈部伸展操 利用颈部伸展操，让趴睡更舒服
这样趴睡才舒服②——小道具 灵活运用小道具，让趴睡更舒服
视身体需求，下功夫找出属于自己的一套 这样趴睡才舒服③——注意事项
趴睡要注意以下几点 趴睡时，绝对不可强迫自己非怎样不可
省钱又省时，安全简单的趴睡健康法第四章 安全趴睡问答 【新手篇】
关于趴睡的小疑惑 贴着枕头的那边脸难道不会长皱纹或痘痘吗?
口鼻埋在寝具里不会憋死吧? 趴睡时，为什么会感觉呼吸困难?
趴睡时，感觉心脏一直跳一直跳 仰睡和趴睡，到底哪一种是舒服的睡姿呢?
趴睡可以让我自然形成腹式呼吸? 趴睡能活化脑部细胞? 趴睡能治疗磨牙吗?
听说趴睡可以治疗便秘 改趴睡后，肩颈会酸痛僵硬? 【进阶篇】 这时该怎么办?
不论谁都适合趴睡吗? 什么样的枕头比较好?
刚睡着时明明是趴着的，早上醒来却变成了仰睡 还是无法习惯趴睡 趴睡可以翻身吗?
午睡时，趴睡也有效果吗? 【疾病篇】 生病的人也可以趴睡吗?
我有风湿，可以趴睡吗? 我有糖尿病，可以趴睡吗? 我的胃不好，可以趴睡吗?
我很容易胃胀气，胃里的东西经常会逆流，没有治疗的办法吗?
睡眠中咳个不停，早上醒来时会喉咙刺痛 我有气喘的毛病，趴睡可以让呼吸顺畅吗?

趴睡可以治疗肩膀酸痛和头痛吗？【看护篇】 让趴睡成为居家看护的一环
 我负责看护卧病在床的老人，他们也可以趴睡吗？
 卧病在床的人，夜间趴睡没问题吗？ 让卧病在床的人趴睡，血液循环状况
 可以获得改善吗？ 听说趴睡可以改善痴呆的症状，这是真的吗？
 该如何让卧病在床的人趴睡？ 让病人趴睡时，需要注意哪些事情？ 后记
 趴睡的惊人效果附录
 ([收起](#))

[趴睡健康法](#) [下载链接1](#)

标签

睡眠技巧

趴睡

睡眠

日本

呜呜呜

养生

working

评论

对某些需要的人来说，非常具体实用

 每当辗转反侧的时候，最终都是趴着入睡，却总有着深深的自责：会不会把胸压没了？
 虽然这本书里没说趴睡会不会影响女性胸部发育，但至少以后我可以心安理得的趴着了。
 。内容很少，重点就趴睡两个字。

[趴睡健康法_下载链接1](#)

书评

哈哈，只是一个翻身，你就变成了乌龟。不过，乌龟可是长寿哦。 【论点】
合适的人使用合适的方法趴睡好处多多 【论据】
趴睡才符合自然法则>>人体脏器的位置就是按四肢着地状态设置的>>四肢着地已有五
亿年历史，直立才五百万年 【仰睡没有那么好】 直立行走，解放了双手，看...

[趴睡健康法_下载链接1](#)