

《找回好睡眠》

图书基本信息

书名：《找回好睡眠》

13位ISBN编号：9787509128930

10位ISBN编号：7509128935

出版时间：2009-8

出版社：人民军医出版社

页数：181

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

《找回好睡眠》

前言

睡眠占去我们人生1/3的时间，由于它是在不知不觉中度过的，我们很少去关心这1/3的人生。但有一部分人却因这1/3的时间而备受困扰。如失眠、打呼噜、夜间磨牙、说梦话、遗尿、睡惊症、噩梦等，严重影响着人们另外2/3的工作、学习和生活质量。宝贵的睡眠时间正在被悄悄地影响、挤占和干扰，如堆积如山的工作，诱人的电视节目、电脑游戏，丰富多彩的网络世界、歌舞娱乐，甚至饮酒对歌，追求炫人的夜生活等。人们仿佛要从这1/3的时间里榨出油来，挖出宝来，掏出金来……现代社会生活节奏加快、相互竞争激烈、矛盾容易激化，使得人们心理压力增大，也严重干扰了睡眠。少年儿童，由于父母望子成龙、望女成凤，利用晚上给他们上各种辅导班和家庭辅导课；学校为了提高升学率，从小学开始增加课外作业；为了上名牌高中、名牌大学，自己又在加码，多看参考资料，这些都占用了睡眠时间，使之大大缩水。人们要想从睡眠时间中开辟出工作、学习和娱乐的空间，必将为之付出沉重的代价。睡眠不足（失眠和睡眠剥夺）正在严重地影响着我们的健康、生活和工作。

《找回好睡眠》

内容概要

《找回好睡眠》内容简介：现代人越来越关注睡眠，但睡眠疾病却始终困扰着大家。为此，我们编写了这本关于睡眠的保健书。书中详细介绍了睡眠与健康的关系，指导不同职业、不同年龄和不同环境下人们如何进行睡眠保健，论述了常见睡眠疾病的危害与治疗。《找回好睡眠》语言平实、内容丰富，可以帮助读者了解睡眠的奇妙过程，学会睡眠保健，掌握失眠等疾病的防治知识，适合希望睡出健康、睡出活力的每一个人阅读参考。

《找回好睡眠》

作者简介

慈书平，毕业于第二军医大学。解放军第359医院内科主任，南京军区老年医学专业委员会副主任委员，国际、亚州、中国睡眠研究会会员，中国心电信息学会和心功能学会委员，《实用老年医学》等多家杂志常委、编委。从事心血管内科和老年病临床工作多年。对睡眠呼吸暂停综合征的研究较深入，特别是对失眠、鼾症和睡眠呼吸暂停综合征与心脑血管疾病疑难问题的处理颇有造诣。茅建华，南京军区73841部队卫生处处长，副主任医师，南京军区军事训练伤防治专业委员会副主任委员。发表论文十多篇。主要从事医院管理及卫勤管理工作。钱兴皋，毕业于第二军医大学，解放军第359医院康复理疗科主任，全军康复理疗专业委员会康复教育分委会副主任委员，南京军区康复理疗专业委员会副主任委员，江苏省康复治疗师专业委员会副主任委员，江苏省康复医学会理事，江苏省医学会康复理疗专业委员会委员。多年从事于康复医学、物理治疗学、针刀治疗学的临床实践和研究，临床经验丰富。

《找回好睡眠》

书籍目录

第1章 认识睡眠 睡眠的定义与判断标准 为什么会有睡眠和觉醒 睡多长时间为好睡眠的结构与分期 睡眠与做梦 现代社会与睡眠 第2章 睡眠的影响因素 睡眠与性别 睡眠与年龄 睡眠与职业 睡眠与性格 睡眠与智力 睡眠与饮食 睡眠与运动 睡眠与环境 睡眠与心理 第3章 睡眠与健康 睡眠对人体的影响 睡眠有哪些功能 睡眠中的午睡 睡眠与美容 睡眠与科学 第4章 不同环境下的睡眠保健 炎热环境下的睡眠保健 寒冷环境下的睡眠保健 高原环境下的睡眠保健 洪涝灾害环境下的睡眠保健 地震灾害环境下的睡眠保健 微波环境下的睡眠保健 第5章 不同人群的睡眠保健 小儿睡眠保健 女性睡眠保健 老年人睡眠保健 机关人员睡眠保健 科研人员睡眠保健 夜班人员睡眠保健 第6章 常见睡眠疾病的危害和治疗 第一节 失眠危害诊断：西医西药治疗 心理和行为治疗 中医中药治疗 饮食治疗 其他疗法 护理 第二节 睡眠呼吸暂停低通气综合征危害治疗 护理

二、为什么会有睡眠和觉醒 睡眠和觉醒的周期性交替是人类生存必不可少的条件，是人和高等动物维持生命活动所必需的普遍生理现象。通常二者随昼夜的变化交替出现。但它是怎样发生的，自古以来就引起人们的很大兴趣，对它的解释也众说纷纭，综合国内外研究主要有以下几种学说。

1.太阳—地球自转学说认为太阳的朝出夕落，对人类的睡眠产生了重要的影响。睡眠24小时昼夜节律，受控于地球的自转和太阳的公转。由于太阳—地球自转，人们就养成日出而作，日落而息的习惯。

2.人体生物钟学说睡眠和“生物钟”的关系是近年来研究的热门课题，研究者认为，人体存在一种内源性促眠和促醒物质，这种内源性的生物钟控制睡眠、觉醒节律。

3.双相位学说新近的研究认为成人的睡眠为双相位，即位于午夜2时左右的主要睡眠峰期位和位于下午2时左右的次要睡眠峰期位。新生儿睡眠很不规律，与多相位睡眠有关。

4.抑制扩散学说俄国科学家巴甫洛夫通过条件反射的研究，认为睡眠是抑制在大脑皮质的扩散，并波及到皮质下中枢的结果。此学说目前占主导地位。

5.上行激动受阻学说认为睡眠是由于上行激动系统的传导在低位脑干受到阻抗的结果。低位脑干是调节睡眠与觉醒的神经结构。

6.神经—化学学说认为睡眠与觉醒的节律性周期性转化可能与体液—化学因素有关。目前认为，多巴胺—去甲肾上腺素、乙酰胆碱等神经递质均与觉醒功能有关。

《找回好睡眠》

编辑推荐

《找回好睡眠》您还在为睡眠问题而苦恼吗？且听——睡眠保健专家谈。中国睡眠研究会理事长陈彦方倾情作序并推荐。开启心灵之窗，共同关注睡眠。聪不聪明有“智商”，成不成事有“情商”，还有“吃商”“健商”……，而每天都要睡觉的您，对于睡眠的知识了解多少呢？回答以下12个判断题，测测您的“睡商”吧！

- 1.睡眠时，大脑在休息。
- 2.睡眠时间少于正常需要量1~2小时，第二天的行动会受影响。
- 3.即使睡眠充足，无聊仍会引起睡意。
- 4.躺在床上闭目养神不能满足身体对睡眠的需要。
- 5.如果打鼾既不影响别人也不会闹醒自己，那就没什么害处。
- 6.人每晚都会做梦。
- 7.年龄越大，所需要的睡眠时间越少。
- 8.大多数人无法明确说出什么时候会犯困。
- 9.开车时开大音响竟是有助保持清醒。
- 10.睡眠障碍主要归因于心理障碍。
- 11.人体不可能完全适应夜班工作。
- 12.失眠可以不治而愈。

答对1题得1分。正解答案封面中找（ ）翻开看看吧！

《找回好睡眠》

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