

《睡得好，讓你更健康》

图书基本信息

书名：《睡得好，讓你更健康》

13位ISBN编号：9789866472008

10位ISBN编号：9866472000

出版时间：2009-2-5

出版社：商周出版

作者：齋藤恆博

页数：192

译者：陳美瑛

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

《睡得好，讓你更健康》

內容概要

睡得多，不如睡得好！

打鼾、磨牙、鬼壓床、睡時著涼、失眠、嗜睡、猝睡、睡時腦梗塞、呼吸中止症候群等，這些看似不會立即影響日常生活的睡眠狀況，皆是身體發出的求救訊號！千萬別輕忽。

本書以世界最新的睡眠醫學研究成果，讓讀者瞭解睡眠的各式疑難雜症，找到屬於自己的優質睡眠處方。一旦睡眠品質提升，身體自然更健康。睡眠是人類的本能，也是最低限度的療癒行為，更也是一種享受。然而現今的社會氛圍，充滿壓力，讓睡眠這一簡單的本能也受到影響，對很多人來說，能夠好好地睡上一覺，醒來神清氣爽，便是如天堂般的享受。

本書主要分成五個部份：「睡眠」的運作機制、睡眠的不適症狀及治療、睡眠呼吸中止症候群的治療、有關「睡眠」常識的疑問、舒適睡眠的處方。對於打鼾、磨牙、鬼壓床、睡時著涼、失眠、嗜睡、猝睡、睡時腦梗塞、呼吸中止症候群等睡眠障礙及治療方式，作者依據最新睡眠醫學研究，有簡單易懂的解說。

正如陳濤宏醫師所言「睡眠問題困擾了很多人，但又不可能所有問題都去找醫師。其實與睡眠醫學相關的知識，應該就像高血壓防治或減重等，需要推廣為全民衛生教育，也就是所謂睡眠衛生教育，『有好的睡眠，生活才過得好』，而本書對睡眠衛生教育的推廣，應該是一本很好的參考書籍！」

《睡得好，讓你更健康》

作者簡介

齋藤恒博（さいとう つねひろ）

Good Sleep醫院院長、醫學博士。一九五一年生於日本東京。一九七五年畢業於東京大學醫學部醫學系，八二年取得同系博士學位。曾經到美國田納西州立大學紀念研究中心留學。擔任過東京大學醫學部第三內科助理醫師、三井紀念醫院血液內科主任、帝京大學醫學部第三內科助理教授等。九九年起擔任勞動衛生顧問醫師至今。

書籍目錄

推薦序：醫師 / 陳濤宏

第1章 原來如此！睡眠的運作機制

科學家眼中的人類睡眠

體溫高低也會影響睡眠的品質

「打呵欠」不一定是想睡覺

睡覺時適度的「翻身」是健康的

別輕易挑戰不睡覺的極限

睡覺竟然可以減重

「事先可以睡飽嗎？」科學家說沒這回事

夜貓子生活對身體不好

「清晨勃起」沒有想像中那麼情色

嬰兒的睡眠跟大人一點也不同調

尿床不是在睡覺時夢到上廁所

專欄：動了喉嚨的手術傷口很痛，請記得帶羊羹探病！

第2章 原來如此！睡眠的不適症狀與治療法

遇到睡眠的問題請先看內科門診

與睡眠相關的疾病

失眠跟嗜睡都是病

失眠的原因及治療方法

睡覺時「著涼」的原因與預防方法

「打鼾」的原因與治療方法

睡覺時「磨牙」的治療法

專欄：無論是多麼嚴重的打鼾或磨牙，對於當事人而言只是作夢而已！？

「鬼壓床」別驚慌

小心！睡覺時會發生腦梗塞

傳說中致人於死的「昏睡症」

安眠藥讓人想睡覺的原因

專欄：褪黑激素補充療法不是對每個人都有效

安眠藥的副作用

服下大量的安眠藥會導致死亡

專欄：安眠藥「沙利竇邁」(Thalidomide) 的坎坷命運

第3章 注意！睡眠呼吸中止症候群

關於「睡眠呼吸中止症候群」

睡眠呼吸中止症候群的診斷與具體治療方法

患有睡眠呼吸中止症候群的人常被誤會得了「懶病」

睡眠呼吸中止症候群的典型案例

專欄：睡眠呼吸中止症候群的可怕 - - 某位企業戰士的生命教訓

第4章 原來如此！夢與睡眠的各種疑問

夢境是彩色的還是黑白的？

「解夢」準嗎？

記憶力衰退後便漸漸不作夢了嗎？

動物與人類的睡眠模式一樣嗎？

家裡的寵物也會作夢嗎？

冬眠的運作機制是如何？

專欄：動物從水底生活轉向陸地生活之後，才開始需要睡眠

關於睡眠的傳言或諺語是有根據的嗎？

「會睡的孩子長得好」，這是真的嗎？

《睡得好，讓你更健康》

「大字形」、「川字形」的姿勢睡起來比較舒服嗎？
為什麼會無時無刻地思春？
搖籃曲的節奏為什麼會讓人舒服的睡著？
容易暈車的人只要一睡著就不會暈車嗎？
邊睡邊學英文之類的睡眠學習有效嗎？
為什麼在通勤電車上一坐下來就想睡？
為什麼假日睡太久，隔天會感覺昏昏沉沉的？
冬天登山遭逢山難的人，雖然感到很冷為什麼卻想睡覺？
人類在外太空也睡得著嗎？
第5章 這樣做就對了！舒適睡眠的處方箋
醫學上所謂「理想的睡眠」
擁有健康睡眠的訣竅
舒適睡眠環境的三個條件
專欄：把音樂會當安眠藥的奢侈享受
眼睛疲勞的急救法
睡午覺的功用因人而異
看起來讓人放鬆的吊床對睡眠幫助不大
結語
附錄：台灣睡眠門診中心一覽表

《睡得好，讓你更健康》

媒体关注与评论

長庚醫院睡眠中心主任、亞洲睡眠學會（Asia Sleep Research Society）副會長 陳濤宏醫師 專文推薦

《睡得好，讓你更健康》

精彩短评

1、发现医院也有“生理睡眠科”，现在的人压力太大了。。

《睡得好，讓你更健康》

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