

# 《讓你睡好眠》

## 图书基本信息

书名：《讓你睡好眠》

13位ISBN编号：9789576635410

10位ISBN编号：9576635411

出版时间：2008-9

页数：175

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](http://www.tushu111.com)

# 《讓你睡好眠》

## 內容概要

不再過睡不好的生活！

睡不好很痛苦，為何無法解決？

其實，睡不好有不同原因、種類和型態，也各自有不同的解決之道。

本書教你很快找到有效對症方法，

讓你從此可以睡得舒舒服服？

不良睡眠也是一種病

睡得好勝過睡得飽，偏偏有人就是連想睡個舒服的覺都不可得。經常如此的人，在身心煎熬的惡性循環下，是會令人抓狂的。

失眠、嗜睡、睡不飽、睡不好、太早起床、太晚起床、打鼾、磨牙、睡眠時呼吸中止、肢體抽動...，都是睡眠常見的問題。除了倦怠、毫無幹勁、無法專心之外，還會伴隨情緒困擾，導致工作與社交能力失調，甚至產生身體不適感。

當一個健康的人發現自己的注意力不集中、免疫力降低、生病不易好、老是提不起勁、累積的疲勞無法紓解時，就有可能是睡眠障礙患者。

本書從睡眠醫學的專業角度，以通俗簡潔的方式介紹睡眠的生理機能、睡眠醫學的原理與先進概念，澄清一些道聽途說的錯誤認知。同時從日常生活入手，提出一系列簡便易行的改進睡眠品質、防止失眠和診治睡眠疾病的方法。希望讀者能因此對睡眠有正確認知，進而有助於維護自身及家人的健康。

# 《讓你睡好眠》

## 作者簡介

陳澧宏 陳醫師是國內知名的睡眠醫學權威，台灣睡眠醫學學會發起人之一，該學會自2001年成立以來，即成為台灣睡眠研究組織的先驅。現任：

台灣睡眠醫學學會理事長

亞洲睡眠研究學會副會長

長庚紀念醫院睡眠中心主任學歷：

中國醫藥學院醫學系醫學士經歷：

長庚醫院內科住院醫師

長庚醫院胸腔科研究員

Kuakini Hospital in Hawaii睡眠中心短期進修

多倫多大學睡眠中心短期進修

史丹佛大學睡眠中心研究員主治專長：

睡眠呼吸中止症

打鼾

睡眠障礙

呼吸胸腔疾病

睡眠醫學

# 《讓你睡好眠》

## 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](http://www.tushu111.com)