

## <<睡眠>>

### 图书基本信息

书名 : <<睡眠>>

13位ISBN编号 : 9787509116111

10位ISBN编号 : 7509116112

出版时间 : 2008-3

出版时间 : 戈德曼、 克拉兹 人民军医出版社

作者 : (美) 戈德曼 (Glodman , R.) , (美) 克拉兹 (Klat

页数 : 130

版权说明 : 本站所提供之下载的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 : <http://www.tushu007.com>

## <<睡眠>>

### 内容概要

人的一生大约有三分之一的时间处于睡眠状态，睡眠的质量和数量直接关系着人的身心健康和衰老的进程。

良好的睡眠是健康的根本保证。

作者在《睡眠：健康的基础》中从抗衰老医学的角度出发，深入浅出地分析了睡眠的结构、机制和造成睡眠障碍的诸多因素。

并针对这些问题，提出了简单易行的解决方案，最可贵的是作者还为患者提供了许多草药组成的自然配方，与现行的处方药相比较，这些药物的药性平和、疗效显著且无毒副作用。

睡眠有问题的朋友不妨在抗衰老医生的指导下一试。

## <<睡眠>>

### 作者简介

作者：(美国)戈德曼(Robert Hormones) (美国)克拉兹(Ronald Klatz) 译者：张伟伦 杨潇

## <<睡眠>>

### 书籍目录

第1章 睡眠是长寿的基础  
一、被忽视的睡眠  
二、一个主动的过程  
三、不只是统计数字  
第2章 是谁偷走了你的睡眠  
一、睡眠生物钟  
二、睡眠的构成  
三、睡眠中的生物化学  
四、夜晚的贼  
第3章 当代抗衰老睡眠研究  
一、褪黑激素  
二、缬草  
三、香蜂叶  
四、西番莲  
五、甘菊  
六、啤酒花  
七、枣  
八、黎豆  
九、黄芪  
十、植物复合剂  
十一、其他利于睡眠的重要营养物质  
第4章 睡眠庇护所  
一、好的睡眠习惯  
二、睡眠环境  
三、对付睡眠掠夺者的提示（见第2章）  
四、关于小憩  
第5章 晚安  
附录A 睡眠日志  
附录B 打鼾与睡眠呼吸暂停  
附录C 睡眠药物参考文献

## &lt;&lt;睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 睡眠是长寿的基础：一、被忽视的睡眠：在我们的生命中，有1 / 3的时间处于睡眠状态。良好的睡眠对我们的精神、情绪和日常生活、工作的影响常常被我们所低估。

睡眠剥夺会危及您和他人的生命。

据美国国家公路交通安全管理局报告：每年有10万起的交通事故（死亡1 500人）是由于驾驶员在驾驶时打瞌睡而造成的。

切尔诺贝尔核反应堆爆炸事件造成了数千平方英里土地被污染，并且导致无数疾病和人员死亡。

这一悲剧性事件的起因仅仅是由于值班员工的超负荷工作（工作时间超过了18小时）而造成的人为疏忽。

挑战者号航天飞机爆炸事件的调查报告显示：在航天飞机发射之前机械师和管理人员连续工作50小时，导致疲劳而忽视了有可能发生机械故障的报警，成为事故最终发生的一个重要原因。

由睡眠问题而导致的判断失误同样也是埃克森公司“瓦尔迪兹”号油轮泄漏事故的主要元凶之一。

日本科研人员对年龄在40-79岁的男性人群进行调查发现：睡眠状态与心脏病发作之间有很密切的联系。

研究工作显示：在过去的1年中，每周工作61小时以上的男性，其心脏病的发病率是每周工作40小时以下者的2倍。

每个工作日平均睡眠时间为5小时或者更少的男性，其心脏病发病率是正常者的2-3倍。

大量的动物实验证明：睡眠对动物的生存十分重要。

大鼠的正常寿命为2-3年；如果剥夺它们的睡眠，大鼠只能存活3周；如果允许其睡眠但阻止其睡眠达到深睡眠（REM睡眠，见第2章）状态的话，也只能存活5周左右的时间。

被剥夺睡眠的老鼠可以出现的低体温、尾巴和脚爪的皮肤溃疡，提示免疫系统受到损害。

圣地亚哥神经科学研究所的Shaw博士及其团队在2002年对剥夺睡眠的昆虫模型进行了研究，结果发现：如果果蝇缺失某个特定基因，就会进入连续10小时的无睡眠状态并最终导致死亡。

## <<睡眠>>

### 编辑推荐

《睡眠·健康的基础》由人民军医出版社出版。

人的一生大约有三分之一的时间处于睡眠状态，睡眠的质量和数量直接关系着人的身心健康和衰老的进程。

良好的睡眠是健康的根本保证。

## <<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:<http://www.tushu007.com>