

<<不生病的健康睡眠书>>

图书基本信息

书名：<<不生病的健康睡眠书>>

13位ISBN编号：9787510009433

10位ISBN编号：751000943X

出版时间：2009-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：（美）爱泼斯坦，（美）马顿 著，丁叶然，田野，奚骏凌 译

页数：236

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>

## <<不生病的健康睡眠书>>

### 前言

为什么我要写一本关于睡眠的书？

毕竟人人都会睡觉，而且这码子事看来易如反掌，一旦上了床，不就是呼呼大睡而已吗？在我动手研究睡眠以前，抱持的就是这样的想法。

我是20世纪70年代到加州大学洛杉矶分校（UCLA）念大学部心理系时，开始接触到睡眠的复杂与神秘，当时我深感诧异，发现大多数人以为身体停止运作、虚度时光的睡眠时间，其实当中有太多事情发生了，更令我着迷的是当时刚刚萌芽的观念，认为人们沉睡的时间是身心正常运作不可或缺的条件。

随着研究愈深入，事实就变得愈清晰——适当的睡眠对于我们维持健康、增强学习、拥有突出表现、稳定情绪等各方面，都扮演十分重要的角色。

## <<不生病的健康睡眠书>>

### 内容概要

关于你人生1/3时间的一切解答 你的体重越来越重，血压越来越高？

你白天常因精神不济而无法专心工作？

问题的根源可能都来自“睡眠”这件事。

失眠也许不是病，却是影响生活品质的关键。

《不生病的健康睡眠书》中健康睡眠专家告诉你如何一步步摆脱失眠、打鼾、关节酸痛综合症、睡眠窒息带来的困扰。

<<不生病的健康睡眠书>>

作者简介

医学博士劳伦斯·J·爱泼斯坦，现居波士顿。  
作为哈佛大学下属睡眠健康中心的区域总管、哈佛大学医学院导师，他曾任美国睡眠医学协会主席。  
史蒂芬·马顿则是健康领域的专业作家。

## <<不生病的健康睡眠书>>

### 书籍目录

第一部 了解你的睡眠需求 第一章 优质睡眠：健康要素 第二章 睡眠的基本常识：睡眠中身体发生了什么事？

第三章 我需要多少睡眠——如果睡眠不足会引发什么状况 第四章 为什么我的睡眠状况大不如前？

第五章 睡眠的奥秘与实情 第六章 怎样获得优质的睡眠——六步法 第二部 治好你的睡眠失调 第七章 睡眠问题的征兆 第八章 失眠的非药物治疗 第九章 失眠的药物治疗 第十章 其他替代疗法 第三部 认识更多的睡眠障碍 第十一章 睡眠呼吸中止症 第十二章 不宁腿和周期性肢休抽动症 第十三章 猝睡症 第十四章 异睡症 第十五章 起得太早VS.起得太晚 第十六章 时差、轮班和疲惫驾驶 第十七章 孩子的睡眠障碍 第十八章 睡眠中心能为你做些什么？

第十九章 扰乱睡眠的疾病与药物

## &lt;&lt;不生病的健康睡眠书&gt;&gt;

## 章节摘录

我们，无论是作为个人还是社会，都为睡眠不足付出了巨大的代价。

睡眠不足与不健康的身体有着直接联系，新的研究表明睡眠不足会增加患糖尿病、心脏病和肥胖的风险。

睡眠杂志2004年发布的一项研究表明，每晚平均睡眠少于5个小时的女性的死亡率远高于平均睡眠7小时的女性。

即便是几个晚上的睡眠不好对身体也是有害的。

一项研究表明连续三个晚上睡眠5个小时或不足5个小时的人，身体更容易出现小毛病，比如说头痛、胃病和关节痛。

其他研究表明将睡眠减少至每晚4个小时，这样几晚之后体内便会出现新陈代谢的变化，这些变化与老龄化过程中新陈代谢变化相似，使与心率过快和增重相关联的荷尔蒙的分泌量增加。

睡眠债是具有累积性的。

研究表明随着睡眠不足状况的持续，人们在灵敏性和思维测试中的表现也越来越差。

换句话说，我们是无法对睡眠不足作出适应的。

睡眠不足与驾驶放在一起就可能引发致命的结果。

几乎5个司机中就有一个承认他们曾在驾驶中小睡，据国家高速公路交通安全委员会保守估计，每年10万起警方报告的交通事故是由驾驶员的疲劳驾驶引起的，造成了15000人丧生和76000人受伤。

睡眠不足在以下的灾难中属于罪魁祸首，比如：阿拉斯加沿岸的EXXONVALDEZ石油泄漏，“挑战者”号、“时空穿梭机”号灾难，以及三里岛的核灾难。

据测，睡眠不足与睡眠紊乱所致的生产率丧失、医疗费用、病假和环境危害给美国人造成1000亿美元的损失。

即使睡眠不足没有引发疾病和意外，那么它也会影响你的生活质量。

睡眠问题会影响日常生活的方方面面，比如说影响你的情绪、工作表现和精力。

根据2005年国家睡眠基金会的调查，10个工作的成年人中有3个说他们在工作中会出现疏忽或犯错误是由于在过去3个月里出现了睡眠问题。

几乎1/4的成年人说他们由于困倦而做爱次数减少，甚至失去了性冲动。

不幸的是，即使近年来在睡眠治疗领域已取得了进步，但是由于患者和他们的主治医师经常不把睡眠看做是重要的健康要素，仅有不到3%存在有睡眠问题的美国人得到治疗。

这一方面是由于医生缺乏专业培训，另一方面也是由于人们认为睡眠不足属于正常。

1990年对美国医学院的一项调查表明37%的医学院没有在睡眠用药方面提供任何培训。

到1998年，医学院四年教育中有关睡眠教育平均只有两个小时多一点。

其结果是医生也经常不问及患者的睡眠问题。

从患者角度讲，有睡眠障碍的人们也不会向医生坦白他们有睡眠问题。

他们认为睡眠问题不是病，并且错误地认为一天都感觉到疲倦和夜晚难以入睡都是正常的。

好消息是这种情况有所好转。

睡眠医疗机构正在加设睡眠用药培训计划，睡眠用药也被认可为官方的一个附属专业，医生可以通过参加相关认证考试来证明自己的专业水平。

1993到2003年间，在睡眠用药方面获得相应证书的医生数量增加了6倍多，达将近2000人。

主管健康和从事监管的政府官员以及广大民众正开始意识到睡眠的重要性。

比如说，一些校区应广大家长的强烈要求已经更改了上课时间，使上课时间能与青年的睡眠模式相适应。

在新泽西，疲劳驾驶现在与酒后驾车一样被认为是刑事犯罪；其他各州也正在考虑开始实施此项措施。

<<不生病的健康睡眠书>>

编辑推荐

为读者制定6种改善睡眠的计划； 针对失眠、打鼾及其他一些睡眠问题提出治疗方案；  
帮助读者判断是否使用了正确的睡眠药物。

<<不生病的健康睡眠书>>

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>