

<<如何防止失眠>>

图书基本信息

书名：<<如何防止失眠>>

13位ISBN编号：9787534120893

10位ISBN编号：7534120896

出版时间：2003-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：姚海清

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>

## <<如何防止失眠>>

### 内容概要

失眠的发生与多种因素有关，可由身体内部因素引起，也可由环境因素、社会心理因素以及内科疾病和精神、神经疾病等引起。

而目前社会上对睡眠和睡眠障碍的知识还不普及，现有的医学教育也缺乏睡眠和睡眠障碍的理论和实践教育。

正是基于以上认识，我们编写了本书，目的是为了给广大读者提供睡眠和失眠方面的有关知识，为失眠的预防、诊断、治疗和调养提供参考。

本书从失眠的临床实际出发，理论联系实际，以既

## <<如何防止失眠>>

### 书籍目录

#### 1 睡眠生理

睡眠的概念

人类要睡眠的原因

睡眠的特征

正常人每天需要睡眠的时间

老年人睡眠的特点

人类在夜间入睡的原因

睡眠的个体差异

睡眠与遗传

睡眠的类型

睡眠的生理过程

睡眠的深度

常见的睡眠习惯

睡眠质量的标准

睡眠的功能

人与瞌睡

<<如何防止失眠>>

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>