

<<失眠那点事儿>>

图书基本信息

书名：<<失眠那点事儿>>

13位ISBN编号：9787534944963

10位ISBN编号：7534944961

出版时间：2011-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：康凯 等编著

页数：204

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>

<<失眠那点事儿>>

内容概要

《失眠那点事儿:找回久违的睡眠》主要面向那些正在受到失眠困扰并为此付出了巨大努力的中国都市白领们,旨在通过简单、平实而有趣语言文字和几十个“小贴士”,给予他们战胜失眠的指导。

有别于其他从医学理论上讨论失眠的书籍,《失眠那点事儿:找回久违的睡眠》将着重从心理释放、精神减压、环境改善、习惯修正等角度帮助读者改善自己的睡眠质量并最终战胜以失眠为代表的睡眠障碍。

<<失眠那点事儿>>

书籍目录

失眠那点事儿——写在前面
睡眠的问题和问题的睡眠
睡眠机制和生理基础
生物钟
睡眠结构和睡眠阶段
睡眠与年龄
睡眠与激素的联系
睡眠的主要生理和心理功能
人类不得不睡眠
睡眠的生理作用
不睡觉最终会有什么后果?
睡眠时长
失眠, “丢失的睡眠”
什么是失眠
失眠的临床表现与分类
失眠的病因
失眠的鉴别
心因性失眠
导致失眠的普遍心理因素
心因性失眠的调节方法
亚健康、亚心理健康与失眠
压力性失眠
从压力到心理压力
心理压力的症状与表现
压力性失眠的特质
压力性失眠的应对——先减压
压力性失眠的应对——后入睡
焦虑性失眠
焦虑心理
……

<<失眠那点事儿>>

章节摘录

版权页：插图：有些人认为睡眠是浪费时间，有些人则同意莎士比亚的说法，称睡眠为“自然轻柔的照护”。

莎士比亚写到，睡眠是“生命盛宴中的主要滋养”。

睡多久，以及在什么时间睡，对每日循环的生理节奏都有影响。

越来越多的证据显示，足够且优质的睡眠，对于心理和生理的健康非常重要。

睡得太多，会产生许多的不良反应。

美国宾夕法尼亚大学的研究证明，成人每天少睡两小时，就算短短的一个星期，也足以严重地影响到你的情绪、警觉度和日常生活的表现。

长期的睡眠不足，极可能提前引发糖尿病、高血压和失忆症，或者是让病情变得更严重。

睡眠不足时，人体分泌胰岛素及利用血糖的能力会减少1/3，这正是糖尿病的早期症状。

同时，血压也会升高，分析能力会降低。

在睡眠缺乏的研究中，虽然试验者都是30岁以下的年轻男性，但是他们血糖的反应却表现出60岁以上的模式。

在缺乏睡眠的状态中，这些人的肾上腺皮质醇到了下午都升得过高，然后一直维持到晚上，这极可能是诱发失忆的原因。

睡眠不足同时会影响到甲状腺的功能，也可能会造成体重增加的危险。

在睡眠不足的情况下，第二天我们常常会感觉肌肉酸痛、情绪不佳而易怒。

睡眠不足会降低身体制造抗体细胞的能力。

在缺乏睡眠后，人们往往会有感冒的症状，或是长期性的疾病会发作。

<<失眠那点事儿>>

编辑推荐

《失眠那点事儿:找回久违的睡眠》：你睡好了吗？
夜间睡眠不足，可导致第二天的免疫力下降，而长期维持每昼夜不足6.5小时睡眠，则会形成“睡眠赤字”和“健康透支”，缩短寿命。

<<失眠那点事儿>>

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>