第一图书网, tushu007.com

<<克服睡眠障碍>>

图书基本信息

书名：<<克服睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787542853097

10位ISBN编号：7542853090

出版时间：2011-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：王祖承　主编

页数：161

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

内容概要

随着生活水平的提高，人们对睡眠质量越来越重视，因此极需要加强对睡眠及睡眠障碍的医学、教育、科研等方面的研究。

鉴于人们对有关睡眠的了解还较少，而睡眠障碍的发生率较高(例如最常见的失眠，据2003年调查表明国内人群失眠率高达38．2%)，因此首先就要开展科普宣传。

本书从睡眠的生理到病理、从生活现象到临床症状，共有70余个问题，差不多包括了有关睡眠及睡眠疾病的内容，因此是一本较为全面的科普著作，是国内睡眠研究专家集思广益的结晶。

第一图书网, tushu007.com

<<克服睡眠障碍>>

书籍目录

一卷　对睡眠的认识
　为什么现在世界上对睡眠愈来愈重视
　人为什么需要睡眠
　睡眠的含义
　我们需要多少睡眠
　睡眠是不是有深有浅
　为什么快速眼动睡眠时不能动弹
　生物钟
　“一暝长一寸”是真的吗
　睡得好的女人皮肤靓男人精力足是真的吗
　每天必须睡足8小时有科学依据吗
　深度睡眠为什么如此重要
　午休能缓解睡眠压力
　为什么人老了睡眠容易警醒
　早睡早起好还是晚睡晚起好
　为什么一部分先天性盲人会出现睡眠障碍
　人为什么会做梦
　梦有特定的含义吗
　为什么有人整夜做梦，有人从不做梦
二卷　睡眠障碍
　什么是失眠
　失眠是病吗
　失眠会带来哪些危害
　哪些疾病会引发失眠
　哪些睡眠卫生不良习惯引发失眠
　失眠与个性有关吗
　为什么说“失眠”是社会经济进步的副产品
　为什么有人迁了新居患了失眠症
　为什么白天闲着不做事反而睡不好
　为什么中学生失眠现象令人关注
　为什么大学生中的失眠人数居高不下
　为什么中年人失眠率跃居榜首
　为什么老年人容易失眠
　为什么失眠的人越想自己入睡越睡不着
　什么叫焦虑症，它与失眠有何关系
　什么叫抑郁症，它与失眠有何关系
　……
三卷　睡眠障碍的治疗

章节摘录

深度睡眠期大脑细胞完全休息，使精力得到充分恢复：所有身体的功能活动下降，呼吸慢而平稳、心率和血压降低、新陈代谢减缓，表现副交感神经占优势；脑电波速度变慢，波幅变大；体温下降；生长激素分泌达到高峰；免疫物质产生最多。

快眼动睡眠期的特征，表现眼球快速转动；全身肌肉完全松弛，但有的小肌肉如脚趾、手指、面肌还有抽动；阴茎出现勃起现象；呼吸变快、脉搏、血压升高变得不规则等交感神经兴奋现象；脑电波变快如同清醒时的脑电波一样，在这一期睡眠将其唤醒，大部分人都说正在做梦，因此又可称为做梦睡眠，如果遇有噩梦，梦境内容紧张、恐惧，使交感神经更加兴奋，会诱发原有心绞痛、心律不齐、脑血管病，甚至发生“猝死”。

有“交感风暴”之称。

脑科学研究显示，睡眠不仅仅是简单的活动停止，更是维持高度生理功能的适应行为和生物防御技术所必需的状态。

拥有良好的睡眠，觉醒时才能高度发挥大脑信息处理功能的能力。

在探求精神和意识、学习和记忆等脑高级功能时.无疑睡眠占有重要地位。

可以预言21世纪攀登脑科学研究顶峰中睡眠的研究将会是一个主要切入点。

……

第一图书网, tushu007.com

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