

<<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>

## <<克服睡眠障碍>>

### 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。

## <<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

## <<克服睡眠障碍>>

### 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。

.....

<<克服睡眠障碍>>

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>