第一图书网, tushu007.com

<<中老年健康睡眠>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康睡眠>>

13位ISBN编号：9787801783073

10位ISBN编号：7801783077

出版时间：2006-1

出版时间：华龄出版社

作者：杨亚娟/赵忠新　主编

页数：217

字数：130000

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

<<中老年健康睡眠>>

内容概要

睡眠年龄变化的规律，是随着年龄的增长，睡眠时间从中年开始逐渐减少。
相当一部分老年人的睡眠时间在5-7小时。
随着年龄增长，内分泌功能发生变化，如对于睡眠有促进作用的松果体素的分泌量和峰值出现异常，而容易引起觉醒的激素——肾上腺皮质激素的分泌量逐步增多。
因此，中老年人浅睡眠逐渐增多，夜间觉醒的次数和早醒增加，睡眠效率降低。
此外，随着年龄的增长，睡眠觉醒节律也发生变化。
在青年期，常常出现睡眠时间推迟，表现为深夜才能出现睡意，甚至凌晨才能入睡，次日上午很晚才觉醒起床。
进入老年期后，一部分人逐渐出现一种特殊睡眠模式，表现为在晚上很早就出现睡意。
如果此时入睡，次日早晨虽然醒来较早，但是总的睡眠时间正常。
因此，老年人常出现睡眠时相提前，表现为为早睡早醒。
　为了使中老年朋友进一步了解睡眠与睡眠障碍的知识，我们编写了《中老年健康睡眠》一书，希望本书能够为增进中老年朋友的健康，提高生活质量有所帮助。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵忠新，教授、主任医师、博士研究生导师。
第二军医大学附属长征医院神经内科主任、神经精神病学教研室主任。
长期从事神经内科临床医疗、教学与科研工作，尤其擅长于睡眠障碍、癫痫和神经系统老年病的诊断与治疗。
发表论文150余篇，主编或参与编写专著18本，主编的参编专著18

第一图书网, tushu007.com

<<中老年健康睡眠>>

书籍目录

第一章　睡眠与睡眠障碍的基本知识　1.什么是睡眠？
2.睡眠可分为几期？
3.正常睡眠是如何构成的？
4.觉醒和睡眠有关的中枢神经递质机制是什么？
5.正常人每天睡几个小时最好？
6.睡眠有什么生理意义？
7.人体生物钟是如何调节的？
8.睡前活动与睡眠有何关系？
9.睡姿与睡眠有何关系？
10.床位方向与睡眠有何关系？
11.环境对睡眠有何影响？
12.气候与睡眠有何关系？
13.性生活与睡眠有何关系？
14.情绪与睡眠有何关系？
15.旅游对睡眠有何影响？
16.激素对睡眠有何调节作用？
17.饮酒对睡眠有影响吗？
18.常见的睡眠障碍有哪些？
19.什么是失眠？
20.我国失眠调查的结果是怎样的？
21.引起失眠的原因有哪些？
22.失眠可分为哪几类？
23.抑郁症与失眠有何关系？
24.紧张不安引起的失眠是怎么回事？
25.为什么有的人睡眠中会出现恐惧感？
……第二章　睡眠与梦第三章　睡眠障碍的诊断第四章　睡眠障碍的药物治疗第五章　失眠的饮食治疗第六章　睡眠障碍的其他治疗第七章　失眠的心理和行为调适第八章　睡眠卫生教育第九章　睡眠障碍评估量表

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