

<<睡覺為什麼會做夢?>>

图书基本信息

书名：<<睡覺為什麼會做夢?>>

13位ISBN编号：9789861773360

10位ISBN编号：9861773363

出版时间：2010/01/06

出版公司：晨星出版有限公司

作者：堀忠雄

译者：游念玲

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>

<<睡覺為什麼會做夢?>>

內容概要

我們每一天都要花費8個小時左右的時間睡覺，睡的太少，精神不容易集中記憶力會變差；睡太多，甚至可能增加阿茲海默症與心肌梗塞的機會，那到底怎樣睡才健康呢？

想要「睡個好覺」看似容易，卻深藏著許多學問在，本書從科學的角度探索睡眠、夢與大腦的關係，解析睡眠醫學的奧妙，帶您從睡夢中學科學，夜夜都好眠。

夢境是如何產生的？

為什麼睡覺會說夢話？

鬼壓床是什麼造成的？

怎樣的睡眠可以讓你的記憶力增加？

……

睡好覺，原來這麼不簡單！

你今天做夢了嗎？

是否還記得夢裡的景象？

你知道嗎？

在科學界裡，正有一群人追尋夢境，試圖解開夢裡的祕密。

本書由日本睡眠醫學專家堀忠雄執筆，以平易的語句帶您探尋睡眠與夢的祕密，並以科學的觀點道述睡眠科學的進展與發展故事。

在了解夢與睡眠機制後，作者也介紹了各種睡眠的行為，如夢遊、說夢話、鬼壓床等等，且從各種實驗調查中說明睡眠與學習力的重要。

當然作者也說明如何驅除午睡的瞌睡蟲和告訴您如何睡個好覺。

想要變聰明、工作更有效率嗎？

不要懷疑，先睡個好覺吧！

【本書目錄】

前言

第一章 睡眠的祕密

貓的睡眠有兩種？

你睡著了嗎？

睡眠的四個階段

第三種睡眠狀態的發現！

睡眠狀態的判斷

第二章 夢的祕密

夢境如何產生？

為何睡眠中眼球會轉動呢？

<<睡覺為什麼會做夢?>>

霍布森與麥卡利的「活化 合成假說」
睡覺時看得到東西嗎？

為什麼夢像真實的一樣？

夢的自由聯想
第三章 睡眠中不可思議的行為
入睡時的不可思議體驗
為什麼會發生鬼壓床？

什麼是夢遊症？

不能輕忽夢遊症
說夢話是因為心理壓力大？

什麼是REM睡眠行為障礙？

從惡夢中解放
我知道我正在做夢嗎？

清醒夢記憶引導法
第四章 睡眠時間與記憶學習
教室裡充滿睡眠不足的人
睡眠時數減少了！

假日的長覺與賴床
星期一症候群
就寢的時間愈晚愈容易焦躁
非快速動眼睡眠的調節
快速動眼睡眠的調節
睡眠週期與睡眠過程
體溫下降就想睡覺
散熱才能睡個好覺
睡眠是荷爾蒙分泌的時間
睡眠時數短，成績就不好
小學生睡眠不足也會使成績低落
為什麼不早點睡呢？

如何從睡眠中增強記憶力
技能的記憶在睡眠中被再次處理
瞬間視力的識別能力在睡眠中進行
睡眠也會提高學習新運動的成績
Column 記憶的種類
語言記憶的再處理與提升
場所記憶與認知地圖
第五章 生理週期與睡眠

<<睡覺為什麼會做夢?>>

一個週期大約一天
重置生理時鐘
時差症狀的傾向與對策
小心夜勤病！

24小時一循環的體溫週期與睡眠
12小時一週期的生理節奏
瞌睡事故與生理時鐘
瞌睡事故的防止對策
抑制睡眠慣性的方法
自我覺醒法
防止夜晚的睡意與瞌睡
小睡的功過：慢性病的發病危險率

<<睡覺為什麼會做夢?>>

作者簡介

堀忠雄 Tadao Hori

生於北海道，金澤大學精神醫學研究科博士。

曾任職福井大學保健管理中心的講師、教育學系助教授、廣島大學綜合科學系助教授，以及綜合科學研究科的教授。

2008年3月退休，獲得廣島大學名譽教授的榮譽，同年4月開始任職於福山通運涉谷長壽健康財團睡眠研究所擔任所長，著手開發「適合高齡者的舒適睡眠計劃」。

著有《舒適睡眠的建議》(岩波書店)、《想睡卻睡不著》(昭和堂，共著)等書。

譯者簡介

游念玲

接觸日文已經有八年的時間，目前在輔仁大學日文所持續進修中。

喜愛日本文化裡的細緻與美感，也喜歡觀察中日文化的差異，期待自己有朝一日能在中日文化的交流上貢獻一己之力。

<<睡覺為什麼會做夢?>>

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>