

<<睡觉书>>

图书基本信息

书名：<<睡觉书>>

13位ISBN编号：9787030270917

10位ISBN编号：7030270916

出版时间：2010-6

出版时间：科学出版社

作者：麻世E，陈福杰 编著

页数：148

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>

<<睡觉书>>

前言

睡眠是人类生命存在的一种形式，人生约有三分之一时间是在睡眠中度过的。

所以，睡眠与人的生命息息相关。

睡眠的好坏，直接关系人生命存在的好坏。

自古以来，人们都在观察和探索睡眠。

直到20世纪50年代，才知道人在夜间睡眠时，大脑不是空荡静止的。

快眼动与非快眼动睡眠的发现，为人们了解睡眠和睡眠障碍提供了有力手段。

借此，人们得以知道睡眠与觉醒一样，是个复杂的生理过程。

人们通过对睡眠的研究，可以维护正常睡眠，矫正和治疗不正常睡眠，促进身心健康，保持白昼旺盛的活力，从事各种活动。

现代社会科学技术高度发达、生活节奏快速、环境瞬息变迁、生存竞争剧烈，人们承受的压力和影响睡眠的因素，自然随之增多繁杂。

于是，罹患睡眠不足和睡眠障碍的人数越来越多。

据美国全国睡眠基金会统计，近年在成人中，至少有一种睡眠障碍症状的占75%，有一种失眠症状的占54%。

至于在我国有多少，由于没有资料，不敢妄言，估计也不在少数。

而因睡眠不足和障碍造成的损失和灾难，就更不计其数了。

比如，小者如交通事故，大者如美国“挑战者号”宇航飞船爆炸，无不与睡眠问题有一定关系。

所以，联合国才有“世界睡眠日”的规定，借以提醒人们重视睡眠、改善睡眠、消除伤害、维护生命。

编者从医多年，深知睡眠对身心健康的重要。

为宣传和普及睡眠知识、规范睡眠行为，根据自身经验，结合有关资料，特编写此书。

本书取材严谨、内容丰富、阐述明了、切实可用。

本书适于一般医务人员及对睡眠问题感兴趣的普通读者阅读。

由于编者水平有限，收集资料不够全面，疏漏错误之处，势所难免，祈请读者不吝赐教。

<<睡觉书>>

内容概要

充足的睡眠是国际公认的三大健康标准之一，睡眠也是人类生命存在的一种形式，人生约有三分之一时间是在睡眠中度过的。

所以，睡眠与人的生命息息相关。

睡眠的好坏直接关系人生命存在的好坏。

《睡觉书》从睡眠的基本知识开讲，结合睡眠常见问题以及各种人群的睡眠，旨在帮助读者掌握良好的睡眠方式、养成良好的睡眠习惯、科学地服用睡眠药物等，最终希望读者都能拥有良好睡眠，健康人生！

<<睡觉书>>

书籍目录

阅读本书之前的话前言1 睡眠知识知多少 什么是睡眠？

为什么需要睡眠？

睡眠有哪些益处？

睡眠由什么来调控？

睡眠种类 非快眼动睡眠及分期 快眼动睡眠 睡眠周期 睡眠时间 睡眠与进化和个性的关系 睡眠与年龄的关系 睡眠与女性的关系 睡眠习惯是可养成的 几种常见的睡眠习惯 睡眠有哪几种方式？

睡眠需要因人而异 少睡与缺少睡眠 多睡和睡眠过多 睡眠实验室检测2 梦 梦是什么？

梦的意义 影响梦产生的因素 梦产生的部位 梦的景象 梦出现的时间 解梦 弗洛伊德学派 琼恩学派 解梦的新发展 梦会揭示什么？

梦影响情绪 意识的第三层次 梦与疾病 梦的应用 清晰梦 噩梦 如何记录梦 总结与展望3 影响睡眠的因素 体内时钟改变 身心健康状况 烟、酒、药物等化学因素 噪声、气温和光线等环境因素4 睡眠疾病 失眠 打鼾 阻塞性睡眠呼吸暂停 中枢性睡眠呼吸暂停 嗜睡症 腿动综合征与周期性肢体运动紊乱 多睡症 睡眠节律紊乱 睡眠状态异常 梦游症 睡眠恐惧症 觉醒障碍 REM睡眠行为异常 噩梦 梦呓 睡眠贪食症 磨牙 睡眠遗尿5 睡眠、皮肤与美容 健康皮肤，需要充足睡眠 睡眠不足加速皮肤老化 充足的睡眠是美容的良方 睡眠是如何发挥美容作用的 如何实现高质量的睡眠美容6 儿童的睡眠问题 儿童的睡眠需要 儿童睡眠预期时间 养成良好的睡眠习惯 婴儿猝死综合征 傍晚哭闹 入睡困难、易醒和早醒 噩梦 睡眠恐惧症 尿床 7老年人的睡眠问题 老年人的睡眠改变 老年人睡眠改变的基本原因 促使老年人夜间易醒的因素 老年人常见的睡眠疾病 老年人白天要不要打盹？

老年人的睡眠要点8 女性的睡眠问题 引起女性睡眠改变的基本原因 月经周期对睡眠的影响 妊娠对睡眠的影响 妊娠期的睡眠要点 绝经期对睡眠的影响9 注意睡眠卫生、促进良好睡眠 起居规律 饮食有度 适当活动 睡眠环境舒适10 睡眠与药物及其他 安眠药的有限性 安眠药的区别点 处方安眠药 非处方安眠药 中医中药 影响睡眠的药物 行为矫正治疗 其他辅助治疗

<<睡觉书>>

章节摘录

什么是睡眠？

据《辞海》所载，“睡眠”二字，在中国古籍中，最早见于《史记·商君传》：“孝公既见卫鞅，语事良久，孝公时时睡，弗听。”又如，《后汉书·

第五伦传》有“竟夕不眠”之词，二字所表均为睡觉之意。

在古希腊，人们把掌管睡眠的神称作希普诺斯（Hypnos）。

希普诺斯一词有时也表示富含鸦片的罌粟花。

我们知道，鸦片有较强的催眠作用，可以帮助睡眠。

所以，希普诺斯也有催眠的意思。

睡神希普诺斯有一个混沌兄弟，叫作萨那托斯（Thanatos）。

他一天到晚地睡觉，一直睡不醒。

这使得希腊人觉得睡与死紧密相关。

睡眠时，人对外界的反应丧失，如同暂时死去一样。

他们不知道，睡眠时的意识与意识丧失相差很远。

睡眠远不是意识休息，而是一个复杂的神经生理过程。

韦伯《新世界辞典》把睡眠定义为“人体和精神自然发生的、有规律的休息状态。

其时，眼睛通常闭牢，没有或少有意识及自主活动……”这个定义为睡眠设置了四个标准，即安静休息、躺卧姿势、对弱刺激没反应、可以叫醒。

还有人将睡眠界定为“人和动物在一天中，至少有一次自然发生的、相对的意识不清醒和身体不活动状态”。

这些定义虽简练，但没有考虑睡眠对人的意识、情绪和体力的巨大作用。

睡眠不只是休息，还是恢复精力。

当一天结束，上床休息，抛掉思虑，甜甜美美地睡上一觉。

第二天早晨醒来，会觉得头脑清楚、精力充沛。

如果睡不好或者做梦，会觉得头脑混沌，精神不振，或者还要想梦中的事情。

英国著名哲学家兼作家伯特伦德？

罗素（Bertrand Russell）曾说过：“不幸福的人，就像睡不好的人一样，永远抱怨不休。

”是的，睡眠不好的人总是抱怨睡不好。

他们这样做，是因为他们觉得睡眠不舒坦、受挫折，甚至变成负担。

所以，人们必须了解睡眠、正确对待睡眠和恰当实施睡眠。

睡眠就像吃饭一样，是天然的和必需的。

绝大多数人一天24小时中，至少要有一段时间睡眠。

从没有不需要睡眠的人。

尽管人们不完全清楚睡眠对健康的确切益处，但是人们无一例外地都需要睡眠。

事实证明，缺少睡眠会使人体的功能、效率降低。

关于睡眠的研究，历时已久。

有关维持健康睡眠的机制，已获得不少资料。

过去一百多年来的实验研究证明，田鼠和狗类动物如不睡眠，将会死去，且动物越年轻，越容易死亡。

可是，我们还未发现失眠会使人死亡。

然而我们必须知道，即使缺少一点睡眠，也会使人感到不适；如果长时间缺少睡眠会妨碍发育，降低免疫力，严重影响精神集中和对复杂事务的判断力。

从根本上讲，睡眠是对疲倦的自然反应。

人体活动放慢，人体和大脑可以得到休息。

但是，睡眠休息与不睡眠休息有着本质的不同。

<<睡觉书>>

过去数十年的研究发现，睡眠时整个体力过程发生变化，对健康的益处显而易见。

可是，对人体和大脑的确切益处和程度，仍不甚清楚。

目前，有关“为何需要睡眠”的说法有三种：一是恢复说。

即睡眠可以促进觉醒时消耗的某些生理过程得到恢复，包括体力恢复、化学恢复或精神恢复。

二是净化说。

即睡眠能去除不需要的记忆，保留和巩固必要的记忆，尤其是涉及做梦的快眼动（REM）睡眠更为重要。

三是昼夜规律说。

我们都知道，昼夜规律是人体充分适应外在环境和体内变化的主要有效手段，而昼夜规律的维持必然需要睡眠。

……

媒体关注与评论

每天睡得好，八十不见老！

——中国谚语

睡眠是生命盛宴的主要美味佳肴！

——莎士比亚

2010年世界睡眠日的中国主题：良好睡眠，健康人生。

——中国睡眠研究会

<<睡觉书>>

编辑推荐

《睡觉书》是一本专门描述睡眠的健康养生类图书，结合各种睡眠知识，并配以漫画，行文通俗易懂，作者行医多年，深谙睡眠对于人体健康的重要性，希望通过《睡觉书》，能够帮助读者睡出健康来！

《睡觉书》取材严谨、内容丰富、阐述明了、切实可用。

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>