

<<今夜不再无眠>>

图书基本信息

书名：<<今夜不再无眠>>

13位ISBN编号：9787117133906

10位ISBN编号：7117133902

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：沙维伟 编

页数：175

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>

## <<今夜不再无眠>>

### 前言

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

## <<今夜不再无眠>>

### 内容概要

这是一本由多名具有丰富临床经验的医生编写，关于睡眠科学的科普读物，具有很强的实用性。本书介绍了影响睡眠的心理生理因素，睡眠与梦，形形色色的睡眠障碍，以及睡眠问题的生活调适、心理调适和防治失眠小妙招。

内容通俗易懂，提供的方法简便实用。

同时书中还精选了大量的典型案例让读者分享和思考。

通过本书的阅读和实践，能使您逐步掌握健康睡眠的规律，使您今夜不再无眠。

<<今夜不再无眠>>

作者简介

沙维伟，男，硕士生导师。

江苏省扬州五台山医院院长，中国社工协会康复医学会常务理事兼副总干事，江苏省心理卫生协会副理事长，江苏省医学心理学会理事，扬州市医学会精神病学专业委员会主任委员，扬州市心理卫生协会副理事长，《实用临床医药杂志》、《临床精神医学杂志》编委。

从事精神科和心理科的临床、教学及科研工作20余年，省级以上杂志发表论文30余篇，主编、参编著作近10本，获江苏省民政厅、扬州市人民政府科技进步奖等6项。

生活感悟：“拥有阳光的心态，就能拥有阳光的生活”。

<<今夜不再无眠>>

书籍目录

第一篇 走进睡眠科学 1. 什么是睡眠 2. 睡眠时大脑会暂时停止工作吗 3. 睡眠缘何与生命息息相关 4. 你知道睡眠有两个时相吗 5. 人为什么晚上睡, 白天醒 6. “一瞑长一寸”有科学根据吗 7. 睡眠的生理意义是什么 8. 多导睡眠图是怎样的图 9. 催眠也是睡眠吗 10. 睡眠剥夺是怎么回事 11. 睡眠不足有哪些危害 12. 我国大概有多少人睡不好 13. 对睡眠认识的八大误区 14. 睡眠健康简易自测  
第二篇 睡眠相关因素 第三篇 专家说梦 第四篇 心理医生谈失眠 第五篇 形形色色的睡眠障碍 第六篇 睡眠障碍的心理调适 第七篇 失眠的生活调整 第八篇 防治失眠小妙招

## <<今夜不再无眠>>

### 章节摘录

插图：引起失眠的原因较多，不良习惯是长期失眠的主要因素，具体如下：睡前吸烟：小剂量尼古丁有轻度的镇静和放松作用，但高浓度尼古丁的作用类似于咖啡因，具有兴奋作用，使人难以入睡，夜间易醒。

睡前喝刺激性饮料：如茶和咖啡，对大脑有兴奋作用，使人难以入睡。

饮酒：少量酒精对中枢神经系统会产生兴奋作用，使人失眠。

大量酒精对中枢神经系统会产生抑制作用，使人昏睡甚至昏迷不醒。

长期大量饮酒还可引起酒精依赖性睡眠障碍。

碳酸饮料：长期过多饮用碳酸饮料会导致睡眠时胃痛。

因为碳酸饮料中含有较多的酸性物质，导致胃中酸度增加，会损害胃黏膜；而释放出的二氧化碳会引起腹胀，可能造成肠胃功能紊乱，进而影响睡眠。

饮食习惯：晚餐吃辛辣食物如辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良。

晚餐吃红薯、土豆、粉丝和豆类等容易引起腹胀。

晚餐时吃油腻食品，或晚餐时间太迟，不仅肠胃得加紧消化，肝、胆和胰脏都得连夜工作，进而影响睡眠。

运动：有的超负荷运动（运动时间过长、频繁过度）使机体代谢率过高，人体始终处于恢复的负平衡状态，易引起神经的持久性兴奋而导致失眠。

有的精神活动超负荷，白天体力活动不足，同样会出现失眠。

睡前长时间打电话：睡前长时间打电话、吃东西、看电视、听收音机等，这些习惯容易使中枢神经系统兴奋从而导致失眠。

## <<今夜不再无眠>>

### 编辑推荐

《今夜不再无眠:睡眠问题的调适》：你想每天都能精力充沛、神清气爽吗？  
我们又如何能每天都酣然入梦、快乐健康呢？

那么，在睡眠科学里寻找答案吧。

只有科学地管理睡眠，才能提升生命质量，拥有脏的生活。

为什么不能考得更好——考生与家长的心理调适个性的自我评估与对策——健全的个性成就辉煌的人生让生活充满阳光——情绪困扰的防治与调适构筑起心灵的防火墙——心理压力调适技巧如何减轻工作压力——职业倦怠的防治与调适还有路可走——自杀与自伤的自救与调适如何回归正常生活——摆脱成瘾，重铸人生今夜不再无眠——睡眠问题的调适轻松社交成就人生——社交技巧的调适与提升如何“吃”出你的好体型——肥胖症、厌食症与贪食症的防治与调适

<<今夜不再无眠>>

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>