

<<睡的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<睡的奥秘>>

13位ISBN编号：9787117146838

10位ISBN编号：7117146834

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：郑成中 编

页数：105

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>

<<睡的奥秘>>

内容概要

人为什么要睡觉？
有没有从来不睡觉的人？
你自己的睡眠模式是怎样的？
有些动物需要冬眠，人需要吗？
每个人需要多长时间的睡眠合适？
怎样睡觉才能更香？
梦是怎么形成的？
为什么有时候梦色彩斑斓，有的时候却阴森恐怖？
什么样的睡眠是健康的睡眠？
睡眠障碍是什么，怎样预防？
要想获得健康睡眠，我该怎么做？

如果你的脑海里对睡眠有这么多的问号，那就赶快拿起郑成中编著的这本《睡的奥秘》，让小龙和睡眠博士来告诉你答案吧！

<<睡的奥秘>>

书籍目录

第一部分 睡眠的学问

- 1.人为什么委睡觉
- 2.睡眠时间的长短与年龄有关吗
- 3.每个人的睡眠时间差异大吗
- 4.人能多长时间不睡觉
- 5.人如果连续长时间不睡觉会怎样
- 6.睡眠少了会怎样
- 7.多睡就对身体好吗
- 8.睡眠要有“度”
- 9.为什么有时候按时睡眠也觉得休息不好
- 10.睡得不好该怎么办
- 11.睡着了你还征干什么
- 12.什么是快速眼动睡眠
- 13.什么是非快速眼动睡眠
- 14.睡觉能长个吗
- 15.生长激素在睡眠的哪个阶段分泌最多
- 16.多相睡眠：一种特殊的睡眠方式
- 17.我也能进行多相睡眠吗
- 18.午睡的好处
- 19.每个人都需要午睡吗
- 20.睡眠帮助战胜“感冒”
- 21.中医如何认识睡眠
- 22.睡眠与季节有关吗

.....

第二部分 睡眠中的行为及睡眠障碍

第三部分 梦的分析

第四部分 如何睡个好觉

编后语

<<睡的奥秘>>

章节摘录

2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动，将每年3月21日定为“世界睡眠日”。

同学们，你知道为什么要设立“世界睡眠日”吗？

因为随着社会的进步、科技的发展人们的睡眠却越来越差，此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。

那么，为什么定在每年的3月21日呢？

原来这一天是初春的第一天，正好是冬春季节转换的时候，而季节变换的周期性、睡眠的昼夜交替规律与我们的睡眠是息息相关的。

你瞧，睡眠还真是个复杂的问题呢。

学生小龙最近去科技馆参观了一个关于“世界睡眠日”的展览，于是对睡眠发生了强烈的兴趣。现在，让我们与小龙一起去探寻睡眠的奥秘吧！

.....

<<睡的奥秘>>

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>