第一图书网, tushu007.com

# <<睡眠与睡眠障碍>>

## 图书基本信息

书名：<<睡眠与睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787206049965

10位ISBN编号：7206049966

出版时间：2006-5

出版时间：吉林人民出版社

作者：于兰 著

页数：351

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

《睡眠与睡眠障碍》分271个小问题，详细介绍了睡眠常识及其基础知识，各种非器质性睡眠障碍的表现、原因及发病机制、诊断、治疗、护理、预防知识，以及其它疾病中伴发的睡眠障碍的特点、原因及防治，差不多包括了有关睡眠及睡眠疾病的内容，是一本较为全面的科普著作。

该书既是睡眠障碍病人必备的诊疗、康复指导用书，也是提高全社会认识、预防睡眠障碍的科普宣传用书。

它的出版不仅能够使读者了解和掌握睡眠的基本常识，纠正不正确的睡眠习惯，改善睡眠质量，而且可作为医务人员、病人及家属防治睡眠障碍的参考科目。

希望广大读者能从《睡眠与睡眠障碍》中受益。

# <<睡眠与睡眠障碍>>

## 书籍目录

什么是睡眠？
睡眠的重要性是什么？
睡眠的生理过程是怎样形成的？
睡眠的作用有哪些？
睡眠产生机理的学说有哪些？
脑波是怎样显示睡眠深浅的？
在脑电图上睡眠是如何分期的？
令人满意的睡眠时间是多少？
不睡觉也无所谓吗？
正常的睡眠需要哪些条件？
科学睡眠四要素是什么？
睡眠的质量标准是什么？
如何提高睡眠质量？
睡眠中的“气象学”是什么？
性生活与睡眠的关系是什么？
睡眠与年龄的关系如何？
年龄与睡眠时间有什么关系？
儿童为什么睡比吃重要？
男人睡前三件事是什么？
人的性格与睡眠有关系吗？
怎样掌握不同季节的睡眠时间？
为什么要重视午睡？
怎样才能睡好午觉？
为什么说随年龄不同而睡眠时间也不同？
睡眠时什么方位好？
什么样的姿势有益于睡眠？
什么样的床益于睡眠？
什么样的枕头益于睡眠？
什么样的环境益于睡眠？
怎样适应于自己的睡眠习惯？
怎样养成良好睡眠习惯？
引起睡眠的主要作用物质是什么？
睡眠的神经机理是什么？
睡眠因子是什么？
觉醒因子是什么？
觉醒因子作用是什么？
维持觉醒的神经机制是什么？
醒觉的神经性生化是怎样调节的？
什么是觉醒反应？
睡眠与觉醒节律是如何调控的？
nrem睡眠是如何发生与调控的？
rem睡眠是如何发生与调控的？
梦是什么？
梦的心理学特征是什么？
梦与rem睡眠的联系是什么？

梦产生的心理生理学假设是什么？
睡眠中为什么会做梦？
现代医学对梦是怎样认识的？
中医认为梦是怎样形成的？
做梦对睡眠有影响吗？
说梦话对睡眠有影响吗？
……参考文献

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