

<<健康睡眠的科学管理>>

图书基本信息

书名：<<健康睡眠的科学管理>>

13位ISBN编号：9787508273785

10位ISBN编号：7508273788

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：凌瑞琴

页数：270

字数：163000

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>

<<健康睡眠的科学管理>>

内容概要

《健康睡眠的科学管理》由从事临床实践几十年的老专家撰写。详细介绍了如何找回健康的睡眠、睡眠的心理卫生、睡眠与衰老的基础理论知识，同时介绍了随着年龄的增长，睡眠觉醒节律发生变化，中老年人的睡眠障碍主要与人体松果体分泌的褪黑素减少有关，睡觉之前适当补充褪黑素

睡眠康宁含片，让读者真正领会到“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，远离疾病”的新境界。

其内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合失眠患者阅读，尤其适合中老年朋友睡眠有障碍者参考。

<<健康睡眠的科学管理>>

作者简介

凌瑞琴，解放军总医院主任医师，心血管学教授，1928年生，1950年毕业于燕京大学生物学，1954年获协和医学院医学博士学位，1981-1982年作为美国达拉斯医学研究中心客座研究员，并获美国医学博士教育委员会医学博士永久证书。

长期从事医疗、科研工作，现任《中国超声医学杂志》编委、北京超声心动图学会理事、美国超声心动图学会会员，出版《临床心电图学》、《老年心脏病学》、《临床高血压病学》、《找回健康的睡眠——睡眠与衰老》等多部著作，国内外发表论文十余篇。

<<健康睡眠的科学管理>>

书籍目录

- 第一章 如何找回健康的睡眠
 - 第一节 科学指导睡眠最养生
 - 第二节 什么是睡眠
 - 第三节 什么是生物钟
 - 第四节 太阳指挥生物钟的节律
 - 第五节 为什么生物钟会衰退
 - 第六节 睡眠功能的康复
 - 第七节 褪黑素是维生素还是激素
 - 第八节 补充褪黑素必须符合仿生学原理
 - 第九节 睡眠康宁能否代替安眠药物
 - 第十节 褪黑素的临床应用
 - 第十一节 睡眠康宁实用问答
- 第二章 睡眠的心理卫生
 - 第一节 睡眠与心理的关系
 - 第二节 睡眠卫生常识
 - 第三节 自我评定睡眠质量
 - 第四节 什么因素会干扰睡眠
 - 第五节 迈向更好的睡眠
- 第三章 睡眠与衰老
 - 第一节 奈何衰老
 - 第二节 人为什么会衰老
 - 第三节 大自然时钟与生物钟交相呼应
 - 第四节 揭开松果体的奥秘
 - 第五节 褪黑素的多方面生理功能
 - 第六节 自由基与衰老
 - 第七节 年龄时钟是可以逆转的
 - 第八节 如何发现衰老已经来临
 - 第九节 维护睡眠延缓衰老
 - 第十节 健康的睡眠和觉醒为抗衰老创造条件
- 附录一 健康睡眠咨询问答
- 附录二 阿森斯失眠量表

<<健康睡眠的科学管理>>

章节摘录

第十节 褪黑素的临床应用 1993年召开的“癌症与衰老研究”世界会议，其论文集发表于美国纽约科学年鉴，向全世界公报“生物钟松果体学说”——伟大的科学突破。

当年9月，美国食品和药品管理局（FDA）批准人工合成褪黑素作为保健食品正式上市。

我国于1996年由卫生部批准上市。

当时，批件中只是明确褪黑素为“安全的助眠物质”。

其实，药学专家张均田、李经才等都证明了褪黑素具有多种生理功能，为什么只是注册它的睡眠功能呢？

为什么褪黑素注册为保健品而不是药品呢？

松果体“要素”——褪黑素，是由分子生物学家发现的。

这些科学家做了50余年的研究。

他们认为，这是欧美亚各国科学家的科研成果，不属于个人专利。

褪黑素又是十分安全，可以作为价廉物美的保健品。

这样，既可以改善人们的睡眠，不需要医生处方；又可以立即进入市场，睡眠保健，延缓衰老，造福全人类。

不幸的是：医药开、发商对此不感兴趣，因为没有专利，不能制药来发大财。

结果，没有人再来投资做临床试验。

没有 期临床检验，也就得不到卫生部门的药品批号，不能作为药品进入医院的药房。

结果不能属于公费医疗报销范围。

但是，请你想一想，即使去做 期临床也要再等25~35年，那么20世纪90年代的中老年人，包括你我，都无缘享受褪黑素的好处了！

当然，褪黑素的生理研究都是在实验鼠上做实验的。

生物钟学说的论著来自于分子生物学家。

当今医学教科书上，关于松果体的讲解仍然是一片空白。

可喜的是，近十年来，在美国国家卫生研究院（NIH），以及瑞士、意大利、澳大利亚、以色列的研究机构中，人体试验探索仍在进行；社会上，人群应用结果是十分令人欣慰的。

一、睡眠医学和延缓老龄化应用褪黑素来拨回生物钟的昼夜节律，在洲际旅行中可以调节时差。

在45岁以后的中老年人，褪黑素可以纠正生物钟障碍所致的睡眠问题，包括入睡难、起夜醒、睡眠缺失、疲劳综合征等。

褪黑素改善睡眠的作用与安眠药物的作用是不相同的，安眠药消除大脑的兴奋状态，从而释放了生物钟睡眠生理活动（在一些生物钟已经老化的人，安眠药就无效了）。

褪黑素是直接作用于下丘脑睡眠起搏器及睡眠中枢，从而恢复睡眠生理活动。

褪黑素又能有效地清除自由基，从而保护松果体，防止生物钟老化。

但是，褪黑素不能代替安眠药物。

.....

<<健康睡眠的科学管理>>

编辑推荐

《健康睡眠的科学管理》由凌瑞琴主编。
这是一部科普书籍，目的在于使广大读者运用“时间生物学”的原理与方法，把褪黑素的基本知识应用于我们的生活实践，指导生活，人人健康长寿、生活美好，社会进步发展。

<<健康睡眠的科学管理>>

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>