

<<帮你走出睡眠误区>>

图书基本信息

书名：<<帮你走出睡眠误区>>

13位ISBN编号：9787508725215

10位ISBN编号：7508725212

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，罗伟凡 主编

页数：244

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>

<<帮你走出睡眠误区>>

前言

人类从胎儿开始，就享有睡眠，出生后更是如此。

如果按每人每夜平均睡眠8小时计算，那么一位70岁老人一生中花在睡眠上的时间竟达20万个小时之多，可见人的一生中有1/3的时间在睡眠中度过。

人的生命过程就像一支不断燃烧的蜡烛，而要使生命之花开得更长久，很重要一条就是减缓衰老的过程，睡眠就是一项有效的措施。

在睡眠过程中，机体的精气内守于五脏，气血流动较缓，体温下降，代谢过程变慢。

通过睡眠，使人的精、气、神三宝得以保藏和补充，使五脏得以休息，阴阳得以协调，从而恢复到平衡状态。

科学家发现，睡眠是每个人生命中必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。

根据观察，健康人能忍受饥饿长达三星期之久，但人只要缺觉三昼夜，人就会变得坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断能力下降，甚至出现一些错觉和幻觉。

<<帮你走出睡眠误区>>

内容概要

医学专家带你走出睡眠误区，轻松拥有健康人生。

睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。

根据观察，健康人能忍受饥饿长达三个星期之久，但人只要缺觉三个昼夜，人就会变得坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断力下降，甚至出现一些错觉和幻觉，以致难以支持日常生活和活动。

所以，睡眠对每个人来讲都是不可或缺的生命需要。

<<帮你走出睡眠误区>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长。
全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<帮你走出睡眠误区>>

书籍目录

第一章 睡眠养生概论 1. 什么是失眠 2. 失眠对人体有哪些危害 3. 睡眠对人体有什么作用 4. 人为什么要睡眠 5. 没有睡眠就没有健康 6. 睡眠也是一种养生法 7. 养生要以睡眠为先 8. 睡眠是维持生命的一个必不可少的环节 9. 经常失眠者容易衰老 10. 精力来自充足的睡眠 11. 深度睡眠是健康的重要标志 12. 睡眠是健康之本 13. 不良的睡眠严重影响健康 14. 睡眠是生命的需要 15. 睡眠时间长短因人而异 16. 人每天应该睡眠多少 17. 人不能不睡眠 18. 我国近半数人有睡眠障碍 19. 睡眠障碍有哪些类型 20. 不可贪睡,但也不要少睡 21. 睡眠左右着你的免疫力 22. 梦与长寿 23. 多梦不等于没睡好 24. 睡眠在于质量 25. 睡眠长短与人的寿命 26. 睡眠要有规律. 27. 人是否都要睡眠八小时 28. 不同年龄的人对睡眠的要求不一样 29. 睡眠是生命过程所必需 30. 睡眠会出现周期交替 31. 睡眠能促进儿童生长 32. 睡眠是抵御疾病的第一道防线 33. 睡眠的四个误区第二章 失眠的原因 1. 儿童睡眠不好的原因是什么 2. 青少年为什么会失眠 3. 大学生会失眠 4. 住院病人为什么容易失眠 5. 婚恋和失眠有关系 6. 时差为什么会引起失眠第三章 失眠对人的危害第四章 失眠有哪些类型第五章 睡眠环境第六章 失眠与心情第七章 季节与睡眠第八章 怎样午睡第九章 老年人与失眠第十章 影响睡眠的其他因素第十一章 睡眠保健法第十二章 如何治疗失眠

<<帮你走出睡眠误区>>

章节摘录

第一章 睡眠养生概论 1. 什么是失眠 中世纪时, 法兰克国王路易判一个人死刑, 就用“剥夺睡眠”方法处死他, 这人只要稍有睡意, 就遭鞭打、火灼。

临死前, 这个人说: “世上最痛苦的事莫过于不睡觉。

”一位生理学家曾做实验, 不让狗进食, 狗可以活一个月左右, 但不让它睡觉, 则只能活6天。

睡眠占了人生的1/3时间, 睡眠老出问题, 难怪现代人会发出生活质量不高的叹息。

大约四成中国人饱受失眠的困扰, 却只有1/4的人选择去医院就诊。

健康小贴士 失眠是一种症状, 不是一种病。

所谓失眠, 就是人们对自己的睡眠状况不满意, 其主要临床表现为入睡困难, 易醒, 醒后难以入睡, 多梦, 早醒, 白天疲倦、困乏等。

在国外人们还把失眠的标准量化, 规定上床关灯后30分钟不能入睡, 或半夜醒来后30分钟不能入睡, 或每晚醒三次以上, 或每晚睡眠少于6小时, 或每周三个夜晚睡眠差等情况都称为失眠。

很多人有一两夜睡眠不好, 就以为自己得了失眠症, 把自己归在睡眠有问题的一类人中, 其实不然。

失眠是由于各种原因所引起的睡眠不足, 是睡眠障碍中最常见的一种病态。

健康小贴士 最常见的睡眠障碍指的是睡眠时间不足或睡眠质量差, 睡得不深、不熟, 常表现为难以入睡, 睡眠维持困难或早醒, 致使睡眠的质和量不能满足个体的生理需要; 引起患者白天不同程度地自我感觉未能得到充分的休息, 以及精力没有得到恢复, 从而产生疲劳感和各种症状。

可以说失眠是一种主观的感受, 是一种对睡眠的量与质无法满足的状态。

通常所说的失眠, 并非是处于完全睡不着的状态, 而是自己在睡眠过程中或者睡眠觉醒后感到睡眠状态不理想。

日常生活中, 人们常常把睡眠不足和失眠混在一起。

实际上, 失眠并不等同于睡眠不足, 失眠在一定程度上意味着睡眠不足, 但是睡眠不足不一定是失眠造成的。

<<帮你走出睡眠误区>>

媒体关注与评论

“ 阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。
” ——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）
“ 健康就是有序生活，笑看人生。
” ——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

“ 阅张院长作品

<<帮你走出睡眠误区>>

编辑推荐

《帮你走出睡眠误区（家庭珍藏版）》由解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<帮你走出睡眠误区>>

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>