

<<轻松得来好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<轻松得来好睡眠>>

13位ISBN编号：9787508733777

10位ISBN编号：7508733770

出版时间：2010-9

出版时间：中国社会出版社

作者：刘明山，王汉卿 编

页数：178

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>

<<轻松得来好睡眠>>

内容概要

您是否疲惫不堪却无法入睡？

头晕耳鸣是否还在伴随着您？

恍惚的精神状态是否让您无法安心工作？

这大多是失眠惹的祸！

没有良好的睡眠，就没有优质的生活，仿佛充不上电的电器，加不上油的汽车…… 不能再混沌下去了！

我们要改善睡眠质量，得到一个精神饱满的自我！

造成失眠的原因有哪些？

哪些食物可以帮助睡眠？

梦为何会“预报”疾病？

睡姿与疾病有什么关系？

睡眠与人体免疫有什么关系？

精神压力过大造成失眠怎么办？

睡眠时间过长或不足有哪些危害？

失眠者如何进行自我心理行为调整？

本书将带您深入了解睡眠，全方位为您讲解如何得来健康优质的睡眠！

<<轻松得来好睡眠>>

作者简介

刘明山先生，中国扶贫健康大使，健康咨询专家。
主要从事生命行为学、人类健康学等多领域、边沿学科的研究。
现为北京明仁智苑生物技术研究院院长，专著20余部，作品100余篇。

王汉卿女士，主要从事慈善事业，被中国社会工作协会授予“慈善家”的称号，并荣登《公益时报》推出的“2009慈善家捐赠排行榜”。
现在《中国扶贫》杂志社副社长。

<<轻松得来好睡眠>>

书籍目录

前言第1章 全面深入了解睡眠人为什么要睡眠人的睡眠是怎么回事睡眠需要多长时间睡眠有哪些作用长睡与短睡有什么区别人的睡眠是一个怎样的过程睡眠的机理是什么人体在睡眠时,大脑的生物信息是如何发生变化的哪些食物会影响睡眠哪些食物可以帮助睡眠第2章 一些常见病与睡眠的关系睡眠与人体免疫有什么关系睡姿与疾病有什么关系不同的病人对睡姿有什么要求什么是抑郁症?如何防治什么是焦虑症?如何防治什么是焦虑性失眠症?如何防治什么是摔睡症?如何防治什么是发作性睡病?如何防治什么是反弹性失眠?如何防治什么是不宁腿综合征?如何防治什么是睡眠时相推迟综合征?如何防治什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征?如何防治什么是睡眠窒息症?如何防治什么是睡眠性高血压?如何防治高血压病人应如何注意睡眠冠心病病人应如何注意睡眠心血管病人应如何注意睡眠长期睡眠不足,为什么会发生 2型糖尿病第3章 与睡眠相关的问题第4章 建立科学的睡眠习惯第5章 不同季节对睡眠的要求第6章 不同人群对睡眠的要求第7章 睡眠如何促进健康第8章 睡眠的最新研究状况及世界睡眠日附录一:历届世界睡眠日的主题附录二:测测你的睡眠智商附录三:睡眠质量的测试

章节摘录

第1章 全面深入了解睡眠 01 人为什么要睡眠 对于人来说，睡眠如同食物和水一样重要

。睡眠是保证我们身体健康和身心健康的重要环节。

如果人体长时间不睡觉，就会感觉头重脚轻、反应迟钝、优柔寡断、思路凌乱、讲话失误、动作失调等。

睡眠过程中，我们的精神状况、身心健康、身体素质、免疫功能都得以改善，同时对细胞的生长和修复也起着十分重要的作用。

人体睡眠时，大脑得到充分休息，大脑细胞得到保养、补充和恢复。

而人在瞌睡的时候，单凭毅力保持长时间的清醒是非常困难的。

如果对身体使用摧残的办法来抑制睡眠中枢，时间一长很有可能出现神志恍惚。

如果睡眠充实，大脑能得到充分的休息，那么次日清晨起床以后就会头脑清晰，精神焕发，大脑一整天可以有条不紊地处理更大量的信息，同时也会思维敏捷、判断准确、预测能力增强，工作效率显著提高。

因此睡眠好也是一个人事业成功的基础，是享受高品质生活的必要条件。

.....

<<轻松得来好睡眠>>

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>