第一图书网, tushu007.com

<<走出失眠的长夜>>

图书基本信息

书名：<<走出失眠的长夜>>

13位ISBN编号：9787509609279

10位ISBN编号：7509609275

出版时间：2010-4

出版时间：经济管理出版社

作者：王玲

页数：355

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

<<走出失眠的长夜>>

前言

前些日子有朋自远方来，见面就惊呼：你怎么比五年前还年轻！
有什么灵丹妙药吗？
我微微一笑，知道她不是客套话，就直言不讳地告诉她：有啊——睡眠！
五年前由于多方面的原因我患上了严重的失眠症：开始是一个礼拜有两三天睡不好，每天只有三四个小时的睡眠：慢慢变成四五天，每天只有一两个小时能入眠；两三个月后情况越来越严重，几乎整夜整夜地睡不着。
从这时起我的心态悄然发生了变化：每当夜幕降临就是我最痛苦最难熬的时候，惊慌失措，担心又将面临不眠之夜。
严重的失眠不仅影响了我的工作：白天无精打采、神情恍惚，经常出现差错；也危及日常生活：整个人憔悴得不行，面无光泽、皮肤粗糙，还有一对熊猫眼。
人也变得不自信起来。
更为可怕的是这个时候身体健康出现了问题：莫名地感觉心悸、心慌。

第一图书网, tushu007.com

<<走出失眠的长夜>>

内容概要

睡眠在我们的日常生活中，起着很重要的作用。
在我们一生中，有三分之一的时间是用在睡眠上。
睡眠不仅可以消除疲劳，而且可以使身体得到所必需的物质补充，以保证我们有足够的精力进行学习和工作。
实际上，睡眠是大脑和整个神经系统甚至全身最彻底的休息方式。
我们的生命从睡眠开始，睡眠是人类最科学、最完美的养生方法。
　本书作者是保健、养生方面的专家，特别对失眠方面很有研究，在本书中，她向我们介绍了失眠的治疗方法，神经性失眠症的治疗方法，失眠的自我调理，失眠的预防等知识。

第一图书网, tushu007.com

<<走出失眠的长夜>>

作者简介

王玲，工程学士，心理学硕士，曾经在美国宾夕法尼亚大学医学院进修。
擅长心理学，同时也是保健、养生方面的专家，特别是对失眠方面很有研究：既有丰富的理论知识，同时接触过许多实际病例，为他们排忧解难，是很多失眠患者的贴心朋友。
近几年笔耕不辍，其发表的医学科普

第一图书网, tushu007.com

<<走出失眠的长夜>>

书籍目录

第一篇 人的睡眠 一、睡眠的认知 1.人为什么要睡眠 2.什么是睡眠 3.睡眠质量 4.睡眠时间 二、睡眠的重要性 1.消除疲劳，恢复体力 2.保护大脑，恢复精力 3.增强免疫力，康复肌体 4.促进生长发育，影响身高 5.延缓衰老，促进长寿 6.保护人的心理健康 7.好睡眠是“性福”的保障 8.科学睡眠有利于皮肤美容 三、睡眠中出现的现象 1.做梦 2.梦游 3.梦魇 4.嗜睡症 5.打鼾 6.磨牙 四、现代生活对睡眠的影响 1.夜生活频繁减少睡眠时间 2.工作压力大影响睡眠质量 3.感情和其他因素对睡眠的影响第二篇 困扰人的顽疾——失眠第三篇 失眠的治疗方法第四篇 神经性失眠症的治疗方法第五篇 失眠的自我调理第六篇 失眠的预防第七篇 不同季节与特定人群的睡眠指导第八篇 走出失眠的长夜

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

实际上，睡眠是大脑和整个神经系统甚至全身最彻底的休息方式。
我们的一切活动都是在大脑的指挥下，通过遍布全身的神经进行的。
脑细胞在消耗大量能量后出现了疲劳，疲劳的脑细胞会主动从兴奋转入抑制，这是我们身体的自卫能力。
然后经过一段时间的睡眠，使能量重新聚集，疲劳消除，就有利于我们第二天的学习和工作。
近期科学家的研究结果发现：睡眠是大脑暂时性休息过程，是一种保护性抑制；人体的免疫系统在睡眠过程中得到一定程度的修复和加强，动物实验证明，接连几周没有睡眠的小老鼠会陆续死去，但尸体解剖并没有发现老鼠的器官有明显的损坏。
它们是由于血液受到细菌感染而死亡的，而这些细菌在通常情况下并不致病，只是因为严重缺乏睡眠之后损坏了免疫功能，使其丧失对细菌侵袭的抵抗力而致死。
有研究显示：每天睡眠不足4小时的人死亡率比每天睡眠7-8小时的人高180%，得病的几率也较后者大很多。
我们知道睡眠时大多数的感官刺激都被拒之体外，肌肉处于完全放松状态，有些甚至处于暂时瘫痪状态。
可能会有人说，睡眠的目的是强迫自己休息。
有些科学家认为深度睡眠对于解除白天的劳累至关重要，做梦可以恢复大脑的工作效率。
新陈代谢快的动物用于睡眠的时间要比新陈代谢慢的动物多，这个结论无疑是这一观点的延伸。
也就是说，我们通过睡眠强迫身体和大脑停止工作，进行内部维修保养，由此防止我们能量消耗过度。
然而，越来越多的证据表明，深度睡眠对身体的修复并不比轻度睡眠或清醒时休息更多，而且大脑的大部分功能在做梦时和清醒时是一样的活跃。
事实上，许多心理学家认为，大脑在睡眠时的活动对人们的情感和精神健康十分重要。

第一图书网, tushu007.com

<<走出失眠的长夜>>

编辑推荐

《走出失眠的长夜:失眠的治疗自我调理及预防》编辑推荐：呵护好我们生命旅程的三分之一，睡出健康、睡也美丽、睡出一天好心情。

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