

<<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：9787542838094

10位ISBN编号：7542838091

出版时间：2005-3

出版时间：上海科技教育出版社

作者：王祖承/国别：中国大陆

页数：164

字数：125000

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>

## <<睡眠与睡眠障碍>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们对睡眠质量越来越重视，因此，极需加强对睡眠及睡眠障碍的医学、教育、科研等的研究。

本书从睡眠的生理到病理、从生活现象到临床症状。

共有70余个问题，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，是国内睡眠研究专家集思广益的结晶。

睡眠是每个人都需要的，但我们对它了解又非常少。

文学和艺术作品中，有关睡眠障碍的内容，从古代以来就有很多。

而真正有关睡眠障碍的研究，只有在脑电图问世以后才能深入。

究其原因，是因为要在入睡后方可研究，睡眠消失或转成清醒状态就不能研究了。

能自然入睡、又不靠外来因素进入睡眠状态的研究，这个确实是非常难的。

如有人问：人为什么要睡眠？

如果不睡眠，人的生命不是可以延长1/3了吗？

对这么简单的问题，我们则瞠目以对，不能回答。

因此，我们面临的是一个古老而又新颖的课题。

这样，只能一步步做起，将睡眠的知识不断普及，人们也就相应地对睡眠的认识不断深化。

我们就是从这个出发点编写这本书的。

## &lt;&lt;睡眠与睡眠障碍&gt;&gt;

## 书籍目录

对睡眠的认识 为什么现在世界上对睡眠愈来愈重视 人为什么需要睡眠 睡眠的含义 我们需要多少睡眠 睡眠是不是有深有浅 为什么快动眼睡眠时不能动弹 生物钟 “一瞑长一寸”是真的吗 睡得好的女人皮肤靓男人精力足是真的吗 每天必须睡足小时有科学依据吗 深度睡眠为什么如此重要 午休能缓解睡眠压力 为什么人老了睡眠容易警醒 早睡早起好还是晚睡晚起好 为什么一部分先天性盲人会出现睡眠障碍 人为什么会做梦 梦有特定的含义吗 为什么有人整夜做梦,有人从不做梦睡眠障碍 什么是失眠 失眠是病吗 失眠会带来哪些危害 哪些疾病会引发失眠 哪些睡眠卫生习惯引发失眠 失眠与个性有关吗 为什么说“失眠”是社会经济进步的副产品 为什么有人迁了新居患了失眠症 为什么白天闲着不做事反而睡不好 为什么中学生失眠现象令人关注 为什么大学生中的失眠人数居高不下 为什么中年人失眠率跃居榜首 为什么老年人容易失眠 为什么失眠的人越想自己入睡越睡不着 什么叫焦虑症,它与失眠有何关系 什么叫抑郁症,它与失眠有何关系 什么叫躁狂症,它与失眠有何关系 什么叫强迫症,它与失眠有何关系 什么叫精神分裂症,它与失眠有何关系 什么叫神经衰弱,它与失眠有何关系 什么叫更年期综合征,它与失眠有何关系 什么叫慢性疲劳综合征,它与失眠有何关系 失眠与自杀有何关系 什么是假性失眠 婴儿和儿童也有睡眠障碍吗 为什么有的儿童早上不想起床,白天打瞌睡、成绩差 你听说过“婴儿猝死综合征”吗 为什么孩子也会打鼾,夜间张口呼吸,白天学习没精神 什么叫“梦游症” 什么叫“梦呓” 什么叫“夜惊” 什么叫“遗尿症” “磨牙”又是怎么回事 什么是发作性睡病 什么是睡眠周期性肢体运动障碍,它与失眠有何关系 什么是不宁腿综合征,它与失眠有何关系 什么是“日落综合征”,患者睡眠有何改变 什么是睡眠呼吸暂停综合征 睡眠呼吸暂停综合征对身体有何危害 睡眠呼吸暂停综合征的社会危害 新生儿及婴儿的睡眠呼吸暂停综合征 儿童的睡眠呼吸暂停综合征 孩子患了睡眠呼吸暂停综合征该怎么办 老年人的睡眠呼吸暂停综合征 为什么有的老人会从睡梦中突然坐起,拳打脚踢,翻滚跌落床下垂眠障碍的治疗 失眠的治疗目标 治疗失眠的常用药物有哪些 使用催眠药物要注意什么 睡眠剥夺可以治疗抑郁症吗 失眠的认知治疗 失眠的行为治疗 其他治疗失眠的方法 书画疗法治疗失眠 传统医学治疗失眠方法中的现代心理意义 花卉在治疗失眠中的作用 失眠的中医食疗 什么是催眠术 催眠治疗失眠有危险吗 催眠放松法在失眠治疗上的应用

<<睡眠与睡眠障碍>>

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>