

<<让大脑更聪明的睡眠>>

图书基本信息

书名：<<让大脑更聪明的睡眠>>

13位ISBN编号：9787547008553

10位ISBN编号：7547008550

出版时间：2010-11

出版公司：万卷出版公司

作者：申洪范

页数：210

译者：唐建军

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>

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 前言

睡觉是每人每天都要经历的日常生理现象，可以肯定地说，我们每个人都有过至少一两次不快的睡觉经历。

当身体出现失眠、打鼾、梦呓、白天犯困等症状后，我们便自然会抛出“为什么非得睡觉？

”、“最好睡多长时间？

”、“是否可以打鼾置之不理？

”、“觉睡得也不少，可为什么还犯困？

”等等疑问，而笔者编纂此书的目的就是为了解答以上关于睡眠的种种疑问。

人在入睡后，肉体和精神上的疲劳慢慢消除，如果睡眠能始终发挥出这种功效，我们的身心健康就能得到保证。

现代人大多处于慢性睡眠不足的状态，这不是一晚上熬夜不睡觉的问题，而是每天都比正常睡眠时间少睡1~2小时，长期下去的后果就是我们的身体出现困倦、疲劳、注意力不集中、记忆力衰退、抑郁症等各种精神性后遗症。

睡眠不足会使大脑活动的效率降低，而这也就是此书被命名为《让大脑更聪明的睡眠》的原因所在。

希望读者朋友们能够通过阅读此书，学会区分病态睡眠和健康睡眠，明白病态睡眠的治疗方法，进而掌握实现健康睡眠的诀窍。

书中所登出的所有疑问都是由我的学生、护士、普通人、患者提出的，在此对于那些帮助我从多个角度来观察和研究睡眠问题的人们致以最真诚的谢意。

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 内容概要

睡觉是每人每天都要经历的日常生理现象，可以肯定的说，我们每个人都有过至少一两次不快的睡觉经历。

睡眠对健康的重要性毋庸置疑。

据说，人的一生有三分之一时间是在睡眠中度过的。

本书的作者是国际知名的睡眠专业治疗师，他将以对各种睡眠相关问题的治疗经验为基础，为您讲述健康睡眠的方法，解答您对于健康睡眠的疑问。

通过解读不健康睡眠到健康睡眠的差距，以及睡眠时易出现的148个问题和答案，最终让您达到让大脑变得更加聪明、灵活的目标。

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 作者简介

[韩国]申洪范

医学博士 国际睡眠专家

就读首尔大学医学院时，对睡眠产生了浓厚兴趣，之后在首尔大学医学院神经精神科从事睡眠医学的相关研究，通过对入睡状态下的脑电波分析，他获得了生物医学硕士学位。

作为首尔大学医学院睡眠中心的临床讲师，他在睡眠医学方面积

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 书籍目录

睡眠专家为您讲述让大脑更聪明的睡眠 开篇语 1 关于睡眠的常见疑问 2 失眠症 3 打鼾和呼吸暂停症 4 嗜睡症 5 昼夜节律障碍 6 异睡症 7 睡眠中的动作障碍 8 儿童青少年的睡眠和学习 9 女性和老人的睡眠 10 梦 11 睡眠专家和睡眠中心 结束语

## &lt;&lt;让大脑更聪明的睡眠&gt;&gt;

## 章节摘录

报纸和电视等媒体告诉我们平均一天要睡8小时，于是很多失眠症患者对于自己的睡眠时间不足而倍感困扰，希望自己的睡眠时间能长一些，但也有人会抽出自己的睡眠时间用于学习。

到底应该睡多长时间？

不让白天活动受到影响的睡眠时间就是最恰当的睡眠时间，此睡眠时间会因人而异。

如同每人的身高不尽相同，每人的睡眠时间也没有统一标准。

有些人即便每天只睡4小时，白天的活动也丝毫不受影响，而有些人必须睡10小时才能在白天保持一定的专注力和活力，有研究结果显示睡眠时间受遗传基因的决定。

假设每天睡8小时才能保证白天正常活动的人因为某种原因每天少睡了一个小时，这种状态持续一个月将会怎样？

这种状态被称为慢性睡眠剥夺，人在白天时的注意力和记忆力会逐渐下降，一种让人发胖的荷尔蒙——胃饥饿素的分泌量加大，体重随之上升。

那么如果这个人打算每天睡9小时，躺在床上的时间被延长，这又会怎样？

此时睡眠时间超过了8小时，但到了睡眠后半期容易多次醒来，睡眠的效率降低，所以对此人来说8小时是最有效率的睡眠时间。

如果完全不睡又会如何？

短时间的不睡觉被称为急性睡眠剥夺。

这种体验可能谁都有过，熬了通宵本以为会非常困倦，却没想实际情况并非如此，长时间的活动虽让身体感到疲惫，可到了凌晨时分却睡意全无，心情反而变得更好，于是医生在给抑郁症患者做治疗时，已将剥夺睡眠作为一种改善患者心情的治疗方法。

然而随着时间的推移，睡眠剥夺所造成的影响开始显现了，注意力和记忆力下降，容易发火，缺乏热情，消化功能的下降导致食欲降低，即便吃了东西也很难消化，吃完午饭后到了下午两三点钟，人便很难抵挡住睡意。

短时间的睡眠剥夺通过休息很容易得到恢复，一旦入睡，会表现为以慢波睡眠居多的恢复睡眠。

不足的睡眠能被补齐吗？

我们如果晚上熬了夜，第二天要补上几小时的睡眠？

比方说一个平常每天要睡8小时的人某天只睡了3小时，那么第二天应该睡上13小时，也就是说将少睡的5小时通过第二天的睡眠来补齐。

但理论不等同于现实，第二天无论再怎么补觉，也只能睡10小时，只比平时多睡了2小时，第二天入睡后，慢波睡眠出现的时间被缩短，比例在增加，这被称为反弹式睡眠，是对睡眠被剥夺后的一种反应，是对前一天因睡眠时间短而缺失的慢波睡眠的一种补偿，慢波睡眠是在睡眠中不可缺少的。

即便第二天想睡久些也只比平时多睡2小时，这是由于睡眠受到了昼夜节律的影响，脑内的睡眠—觉醒中枢发挥了生物钟调节作用，在睡眠状态持续一段时间后，身体对睡眠的需求逐渐减少，于是生物钟的觉醒机制开始启动，将人从睡眠中唤醒。

缺乏热情和工作效率低下与睡眠不足有关吗？

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 媒体关注与评论

现代人虽然饱受慢性睡眠不足的困扰，我们的社会却严重忽视睡眠。尽管睡眠占据我们生命三分之一的时间，但我们所获得的睡眠情报却十分片面和有限。这本书是一位具有多年行医经验的睡眠专家为受困于睡眠障碍的现代人开出的一剂快乐睡眠良方，此书对于慢性睡眠不足对大脑的影响、睡眠呼吸暂停症的治疗方法、肥胖和睡眠的关系、青少年睡眠、女性睡眠、老人睡眠等多个方面进行了细致专业的阐述，是一本关于睡眠的实用指南书。

——韩国MBC医学记者（家庭医学专家）申在元 一位曾治愈过各种睡眠问题的睡眠专家以深入浅出的问答方式解开了人们在睡眠机制、压力和睡眠的关系、睡眠指南、安眠药的正确用法、打鼾和呼吸暂停症等各方面的疑惑，是一剂药效显著的睡眠处方良药。

——韩国《东亚日报》医学记者（医生）李镇汉 这本书中处处显露出人文关怀精神，作者将患者的痛苦当成自己的痛苦，为患者的治疗而殚心竭虑，此外书中所使用的多个形象比喻十分有助于读者的理解，我诚挚地向包括睡眠有问题的人在内的所有需要睡眠的人（这世间还有不睡觉的人吗？）推荐这部书。

——韩国小说家金肃

## <<让大脑更聪明的睡眠>>

### 编辑推荐

努力为生活打拼的你，你睡得还好吗？  
谨以《让大脑更聪明的睡眠：关于睡眠的148个疑问和解答》献给那些为生活打拼而缺觉的上班族、日夜奋战准备高考的考生，以及长期为失眠的普通人。  
还他们一个乐活而健康的身体！

<<让大脑更聪明的睡眠>>

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>