

<<神奇的人体生物钟>>

图书基本信息

书名：<<神奇的人体生物钟>>

13位ISBN编号：9787562472100

10位ISBN编号：7562472106

出版时间：2013-5

出版时间：重庆大学出版社

作者：（德）蒂尔·伦内伯格

译者：张丛阳

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>

<<神奇的人体生物钟>>

内容概要

早睡早起一定身体好吗？

年轻人为什么常常晚上睡不着，早上睡不醒？

对全球到处旅行的“空中飞人”们来说，怎样才能顺利倒时差？

倒班工作是怎么影响人体健康的？

这是一本关于新兴学科“时间生物学”的大作，看似无形的人体生物钟其实对我们的心理、生理健康产生着巨大的影响，甚至决定着人们的生活是否幸福。

作者伦内伯格教授的学术生涯曾跨越生物学、物理学、心理学、医学等多个领域，正是这样的经历使他可以跳出学科的限制，以综合宏观的眼光进行生物钟的研究。

本书的出版吸引了科普界、大众心理学界的众多目光，欧美的众多专家、社会研究者竞相阅读。

<<神奇的人体生物钟>>

作者简介

<<神奇的人体生物钟>>

书籍目录

前言

1. 不同的世界

清晨，有些人神采奕奕，有些人却因为没睡醒而闷闷不乐；有些人每天只睡6个小时就够了，有些人却需要超过10小时的睡眠……生活在“不同的世界”的原因是年龄吗？

是性别吗？

还是个人体质？

本章中还第一次提到如何定义睡眠。

2. 早起的人和睡懒觉的人

早睡早起一定身体好吗？

世界上各种文化都把早起定义为“勤劳”，把睡懒觉定义为“懒惰”，但这种观念实际上已经不适应工业社会了！

蒂尔教授在这章中为白天睡觉的人“平反”了，并提出了“时间类型”这一区分人们作息习惯的概念。

3. 数羊

睡眠对一个人来说至关重要，但是很多人都有入睡困难或睡眠质量不高的问题，那么，是哪些因素影响着我们的睡眠？

为什么有些时候我们即使很累，也睡不着呢？

4. 好奇的天文学家

第一个发现生物钟的科学家是谁？

他是怎么发现这一有趣的生物特性的呢？

事实上，不光是人，所有的植物、动物身上都有生物钟！

5. 失去的日子

如果我们的生活中没有白天、黑夜，没有钟表，那么我们体内的生物钟能够代替时钟，保证作息时间与以前一致吗？

不能！

科学家曾做过这样的实验，当一个人生活在与世隔绝的环境中，他的“一天”可能长达50小时！

这是进化的结果，那么这种进化具有什么意义呢？

这一章也说明了大部分的人是天生的夜猫子。

6. 当黑夜变成白天

为什么有些人晚上睡不着，早上睡不醒？

如果要减轻这样的症状，需要怎么做？

蒂尔教授在本章中援引了同行的老鼠实验，证明了影响生物钟最主要的因素是——光！

而生物钟的调节器就是我们的眼睛里。

7. 精力充沛的仓鼠

本章接续前两章的内容，生物学界的仓鼠实验证明了，那些天生的“早睡早起者”——生物钟周期比较短的人——是基因发生过变异的个体。

无论是天生的“早睡早起者”，还是天生的夜猫子，都是通过眼睛内的视交叉上核来调整生物钟的。

8. 健身中心的黎明

<<神奇的人体生物钟>>

蒂尔教授在本章中虚构了一个家族，表现了时间基因发生过突变的人的作息习惯与“普通”人是多么不同；同时，本章还描述了时间基因是怎么在细胞中发挥作用的。

9. 潜伏的分子

基因的运作决定了在一天中不同的时间段，我们的身体状况是不同的——这也是“为什么凌晨4点是交通事故多发时段”“抽血应该在早上空腹进行”“一日三餐应该吃不同类别的食物”等一系列问题的理论基础。

10. 时间生物学

本章是比较特别的一章。

蒂尔教授在本章中以海藻为例，讲述了生物钟怎样帮助生物适应环境并赢得生存竞争！

这也间接地回答了第5章中的问题：生物钟在进化中的意义。

11. 等待黑夜降临

本章的内容非常实用，蒂尔教授在本章中分析了影响睡眠的外界因素——光线与温度，以及身体内部因素——睡眠压力和生物钟周期。

综合这些知识，我们可以得到以下重要问题的答案：怎样才能睡得好？

12. 青春的尽头

本章回答了“为什么年轻人总是晚上睡不着，早上睡不醒”的问题，解释了生物钟与性别、年龄的关系。

另外，本章还为睡不好的老年人提出了改善睡眠的办法——增加晒太阳的时间。

13. 完全是浪费时间

对于大多数高中和大学的孩子们来说，早上无法集中精力听课真的不是他们的错！

是生物钟把青少年变成了夜猫子，社会不仅不该责怪他们，甚至应该修改上课时间——为不同年纪的人安排不同的作息时间是未来社会发展的趋势。

14. 其他星球的日子

我们的体内时钟是怎样和外界环境保持一致的呢？

本章是对第6章、第7章理论的活用，最终得到的结论是：如果我们早上接受更多光线照射，我们晚上会很早睡觉；如果我们傍晚以后仍没有回归黑暗，而是身处强光之中，那么我们很晚也睡不着。

15. 器官在旅行

频繁的跨时区旅行，让很多“空中飞人”饱受时差综合症的折磨。

时差不仅让我们的精神状态饱受摧残，还让我们的内脏器官常常处于被折腾的状态中。

新到一个地方，当地人会建议“立即按照当地的作息生活”，这是否正确呢？

16. 睡眠剪刀

全球化时代的到来，催生了一种类似时差综合症的“社会时差综合症”。

如果有人问：“如果一个人长期按照某一种作息时间生活，他的时间类型可能改变吗？”

那么，本章的回答是：“不会！”

17. 从社会主义者和资本主义者谈起

本章论述了生物钟与地球经度的关系——沿着太阳升起的顺序，居民的生物钟由早到晚逐渐变化，对于中国这样经度跨度大的国家来说，这就是造成人们罹患“社会时差综合症”的潜在原因。

<<神奇的人体生物钟>>

18. 永远的曙光

为什么在山里或者乡村生活时，很早就困了？

这一章中，蒂尔教授再次论述了光线强弱对生物钟周期的影响。

如果我们在合适的时间，沐浴在合适的强度的光线中，我们的生活将更愉悦；反之，后果可能很严重。

19. 往返于法兰克福和摩洛哥之间

居住地纬度的改变也会影响生物钟。

些国家实行的冬/夏令制度，是与纬度改变类似的人为修改时间行为，人为地修改时间也可能造成严重的后果，就像本章案例故事中那样。

20. 黑夜中的光

很多人都知道，倒班工作（两班倒、三班倒）对人的健康影响很大，那么它的危害是怎么产生的？

有没有可能避免这种危害？

21. 伴侣计时

夫妻关系也会受时间类型影响：随着年龄增长，妻子们的时间类型越来越早，这让很多丈夫感到难以适应——虽然男人的生物钟也在变早，但是赶不上妻子的速度。

如何协调生活作息，成为维系和谐的夫妻关系的重要内容。

22. 四季通用的时钟

“自然环境影响生物钟，进而影响生活”的程度比我们想象的还要深——通过研究过去500年的统计报告，蒂尔教授认为自杀率、妊娠率都与生物钟相关。

23. 回归本性

前文中，蒂尔教授已经充分说明了每个人的时间类型各不相同，不能强求人们按照违背自己生物特性的作息时间来生活，本章中他再次呼吁人们慎重对待自己的生物本性。

24. 突破黑夜瓶颈

我们的大脑比我们想象的更先进，所谓的生物钟，其实可能是大脑为外界环境制造的时间与空间的综合模型，因此只有了解生物钟，服从生物本性，我们的生活才能更健康、更愉悦。

<<神奇的人体生物钟>>

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>