

<<睡商>>

图书基本信息

书名：<<睡商>>

13位ISBN编号：9787020069897

10位ISBN编号：7020069894

出版时间：2009-5

出版时间：人民文学出版社

作者：蒂阿·赫罗尔德，英戈·费策，强朝晖 著

页数：200

译者：强朝晖

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>

## <<睡商>>

### 前言

很久以来，睡眠这位“静夜杀手”始终与死亡联系在一起。

如今我们终于知道了，这是为什么。

女作家蒂阿·赫罗尔德和英戈·费策医生在本书中，为我们形象生动地讲述了现代睡眠医学的研究成果。

初读时，我们难免会感到困惑迷茫，甚至会愁得不敢去睡觉！

但是，我们必须睡觉——为了能够继续生存。

换句话说：我们睡觉，是为了活着。

为了生存，我们必须甘冒“小小的死亡之险”——这是我们不得不慢慢接受的一个深刻悖论。

我们只有了解它、认识它，才能把握它。

赫罗尔德和费策通过对睡眠这一夜间神秘现象的阐释，为我们认识睡眠提供了帮助。

他们在本书中所传递的主要思想是：现代睡眠医学是与我们每个人的生活息息相关的问题。

没有任何人是例外。

它绝非医生的私人研究课题，而是影响到每一位丈夫和妻子、父亲和母亲、朋友和情人之间关系的大事。

我们与家人同床共寝，分享夜晚，与此同时，我们又互为对方睡眠的观察者。

我们可以看到睡眠障碍病人本身无法看到的东西，因为此时对方正沉浸在睡梦中，或者说因为睡眠而失去了感知能力。

要想成为一名聪明体贴的观察者，首先应当对睡眠有所了解。

比如，打鼾是怎么回事？

为什么人在睡觉时会出现呼吸暂停？

为什么有些人睡觉时气喘，嗓子里发出呼哧呼哧的声音？

为什么有些人总是睡不够觉？

怎么样才算是睡眠充足？

## <<睡商>>

### 内容概要

《睡商：清醒的头脑来自健康的睡眠》作者还指出了与睡眠相关的另一问题，这就是，人们不仅总是把清醒看得比睡眠更重要，而且还认为，人在清醒状态时的身体反应，是判断一个人健康状况的最佳依据。

因此，睡眠顺理成章地受到人们轻视。

睡眠门诊夜间从不开门，而又有谁会因为夜里失眠去看急诊呢？

于是，久而久之，我们忽略了一个显而易见的事实：人的健康状况在很大程度上是由睡眠决定的，甚至可以说，人的总体健康水平与睡眠密切相关。

我们必须正确面对这一事实，唯一的办法是：对自己的睡眠状况进行一番检查。

我们既可以去睡眠实验室或睡眠中心去检查，也可以在家中通过各种手段监测自己的睡眠。

另外，我们还可以多读一些关于睡眠的书籍，你手中的这本《睡商》便是其中之一。

只有对睡眠这一重要的生命现象获得更多认识，我们才能学会如何珍惜、把握和调节自己的睡眠。

享受这《睡商：清醒的头脑来自健康的睡眠》，享受你的睡眠吧！

## 作者简介

英戈·费策，医生、睡眠专家，柏林夏里特大学跨学科睡眠研究中心负责人，同时在夏里特大学教授临床医学。

现为德国睡眠研究和睡眠医学协会理事，2005年参与主办了世界睡眠医学联合会成立大会。

蒂阿·赫罗尔德（Thea Herold），自由撰稿人、记者，定居柏林，其有关艺术的论文曾获巴登-符腾堡艺术基金会授予的卡尔·爱因斯坦奖。

现在柏林艺术学院教授艺术新闻，同时攻读文学创作。

## 书籍目录

序言第一章 在梦神的怀抱中试睡一部“枕上”电影：“睡眠的外部观察”一个永恒的谜团：“睡眠的内部观察”有关睡眠的悖论：早期睡眠理论睡眠记录：脑电图的发明神赐的礼物：前科学时代对睡眠的诠释睡眠保障：两段论的作用原理在被子下面人为什么要睡觉结论第二章 我们的梦境每个人都有自己的睡眠方式爱迪生的灯丝天生“短觉者”光明的启动器人需要睡多长时间？有没有“标准睡眠”天才的睡眠怪癖在睡眠中学习神秘的梦境睡眠与遗忘睡眠是由基因决定的吗？她与他的睡眠差异怀孕与睡眠结论第三章 睡眠是奢侈吗？我们为什么要用生命偿还睡眠债？把握今天——从珍惜夜晚开始睡得更快更有效？疲劳的尺度倒班制工作——导致疲劳的陷阱长期睡眠不足的后果贪食症的危险遗失的梦不连贯的睡眠延迟的睡眠疲倦的危险性睡眠——影响社会交往能力的因素结论第四章 保持清醒和节奏——睡眠对白天的决定性影响与白昼同步长于一天的节律短于一天的节律人体节律研究睡眠可以吃吗？清醒可以喝吗？天生需要休息的动物有意义的“空”——延续中的停顿“午睡”项目结论第五章 睡眠的敌人：当睡眠变成噩梦失眠恶魔瞌睡虫的日记梦游者与梦魇发病率与表现珍惜每个夜晚选择什么样的床结论第六章 现代睡眠卫士睡眠门诊睡眠实验室突发，陆睡眠缬草、啤酒花、香峰草及其它“主妇的救星”新型安眠药“十诫”“潜水服”加压疗法嗜睡症的治疗方法战胜黑夜的恶魔不宁腿与磨牙的治疗方法轻松的睡眠结论谢辞实用睡眠疗程睡商测试题跋

## 章节摘录

第四章 保持清醒和节奏——睡眠对白天的决定性影响 星期天早晨，安娜站在儿子的房间门口，和往常一样，准备叫儿子去吃早饭。

安德烈亚斯拉住她的手说：“来，别叫马克斯了，让他睡个懒觉，今天咱俩自己吃吧。”他意识到，自己必须提醒安娜，不要忘了她的承诺，因为上次全家已经说好了。

从周一至周五，马克斯每天早晨不到七点就要出门。

学校八点开始上课，有时甚至七点一刻就开始。

如果让他自己决定的话，他肯定希望把所有课都挪到九点之后，因为在这之前，他一直都是迷迷糊糊的。

九点钟之前，他觉得自己从来都没有真正清醒。

一周当中，他总感觉自己每天深更半夜就要起床。

所以，在上个周末全家一起讨论睡眠问题时，他强烈要求，周末不要叫他起床，一定要让他睡够觉。

父母答应了他的要求。

但是，在实行新的周末作息时间时，母亲还有些不习惯。

人们在报纸上经常可以看到关于推迟上课时间的讨论，这一建议得到了睡眠专家和心理学家的支持。

八点钟准时上课，这种一成不变的做法，违背了学生的生理和心理天性。

睡眠专家认为，每天早晨七点多钟把学生拉到课堂，是不合情理的，是一种荒谬的发明。

人们把每天早晨的第一堂课称作是“零课时”，意思是指，“在这堂课上，学生的学习欲为零，学习记忆力为零”。

因此，越来越多的教育学家和教师也加入了讨论。

他们认为，将固定不变的八点上课，改为具有一定规律、灵活变通的上课时间（但不早于八点），有助于培养孩子健康的睡眠习惯。

和过去相比，如今的学生普遍睡得比较晚，年级越高的学生上床时间越晚，因此在最近几年，青少年的平均睡眠时间一直呈现下降的趋势。

但是，从睡眠医学和人体生物学角度看，如果将上学时间一律推迟一小时，改为九点钟上课，也存在一些问题。

为什么呢？

因为它会对人产生强大的诱惑力，孩子们可以找到成百上千条理由，晚上迟迟不去睡觉。

如果早上不用急着起床的话，人们晚上自然不愿早睡。

而那些住得离学校很远的学生，早上如何保证准时起床，又是另外一个问题。

从各种因素来看，在改革上课时间的问题上，只能采取折中的解决办法。

习惯晚睡早起的人，其身体对昼夜明暗变化的自然反应能力将会逐渐降低，人体生物钟也会受到影响。

除此之外，如果上学时间推迟，将会与常规的上班时间发生矛盾，一家人的作息时间将难以协调。

另外，即使每天晚起一小时，在一天当中，人的精力和精神状态仍然会有起伏，平均每隔90至240分钟，人都会经历一次小小的低潮。

现在，安德烈亚斯显得精神十足，他愉快地吃着早餐，一边喝着咖啡，一边习惯性地翻看着报纸中的房屋租售信息，说：“安娜，你说，咱们今天还继续找房子吗？”

但是，他的太太这时候显然正在想别的事。

她的情绪明显不像平时周末那样高涨。

“今天？”

找房子？”

你知道吗，说实话，上星期我的骨头都累散架了，我们今天休息一天好吗？”

<<睡商>>

<<睡商>>

媒体关注与评论

人的健康状况在很大程度上是由睡眠决定的，甚至可以说，人的总体健康水平与睡眠密切相关。如果你是一位懂得珍惜健康睡眠的人，那么你会喜欢这本书。

——睡眠研究先驱艾伦·霍普森教授



<<睡商>>

#### 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>