

<<首席专家李舜伟谈你可以睡得更好>>

图书基本信息

书名：<<首席专家李舜伟谈你可以睡得更好>>

13位ISBN编号：9787117079365

10位ISBN编号：7117079363

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生

作者：李舜伟

页数：228

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>

## <<首席专家李舜伟谈你可以睡得更好>>

### 内容概要

睡不着是病，睡不醒也是病。

我国有40%的人有睡眠障碍。

这本小册子就是谈谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？

人们为什么会失眠？

怎样治疗失眠？

相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。

全书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食，适量运动，平衡心理，常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全书语言之精辟，耐人回味；言词之通俗，使人永记。

全书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

<<首席专家李舜伟谈你可以睡得更好>>

作者简介

李舜伟，男，1936年生，1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科，后任职于北京协和医院神经科。1983-1986年在美国进修近3年，主要研究领域为神经心理学和神经药理学。1965年任代理主治医师，1979年任主治医师，1983年破格晋升副教授，1988年任教授，1989年任硕士生导师，1992年

书籍目录

1.为什么说睡眠是生命的需要2.我们怎么进入睡眠的3.怎样研究睡眠4.正常的睡眠是什么样的5.NREM有哪些特点6.REM有哪些特点7.睡眠有什么作用8.睡眠能够美容吗9.睡眠能促进儿童生长吗10.人能不能不睡觉11.午睡对人有什么好处吗12.打盹正常吗13.不同年龄的人对睡眠的要求一样吗14.人的睡眠与性格有关吗15.季节和气候也能影响睡眠吗16.做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题17.你说梦话吗18.睡眠疾病知多少19.失眠是什么20.引起失眠的原因有哪些21.你知道“世界睡眠日”吗22.越担心睡不着越难以入睡是怎么回事23.自己觉得失眠就一定患有失眠吗24.什么是假失眠25.失眠者为什么多梦26.失眠者为什么容易健忘27.饮食和失眠有关系吗28.刺激性饮料怎么会引起失眠29.酒精和睡眠障碍有什么关系30.吸烟能影响睡眠吗31.人体内有没有一个“唤醒”系统32.哪些因素可影响生物钟的正常运行33.为什么强调睡眠作息制度34.经常熬夜为什么要不得35.时差如何引起失眠36.“三班”缘何引起失眠.....

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>