

<<健康睡眠100问>>

图书基本信息

书名：<<健康睡眠100问>>

13位ISBN编号：9787117164917

10位ISBN编号：7117164913

出版时间：2012-11

出版时间：人民卫生出版社

作者：陈晋东

页数：148

字数：159000

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>

<<健康睡眠100问>>

内容概要

《健康睡眠100问》内容丰富、图文并茂、通俗易懂，分七节共100个问题，循序渐进地讲述了健康睡眠相关的知识，首先介绍睡眠和梦的一些常识，让读者科学地认识睡眠和梦；接着介绍如何优化睡眠系统，告诉读者如何养成好习惯和好睡眠；然后介绍如何正确科学地认识失眠，并列举了数十种应对失眠的方法（包括如何合理地用药）；最后介绍了一些特殊人群睡眠问题的防治方法。

<<健康睡眠100问>>

作者简介

严虎，医学博士，心理医生，临床催眠师，湖南省学生健康管理专业委员会心理评估中心主任，湖南省大学生心理咨询委员会委员，中南大学心理辅导中心心理专家，中南大学湘雅二医院精神科医生。

擅长精神疾病及睡眠障碍的治疗以及心理咨询与心理治疗工作。
主要研究方向为心理咨询与治疗及青少年中高考心态训练。
目前已在国内外核心期刊发表学术论文30余篇，已著有《青少年图画心理分析手册》、《解析焦虑》等专著。

陈晋东，医学博士，教授，主任医师，博士生导师，现任中南大学湘雅二医院副院长，中南大学湘雅二医院精神医学研究室副主任，精神疾病诊疗技术湖南省工程实验室副主任，湖南省心理咨询师协会副理事长，湖南省健康管理学会学生健康管理专业委员会主任委员，湖南省卫生经济与信息学会建筑与装备专业委员会副主任委员，海峡两岸医药卫生交流协会精神卫生与精神病专家委员会委员。

1984年毕业于湖南医科大学临床医疗系后一直在中南大学湘雅二医院从事精神病学与精神卫生学的医疗、教学、科研及医院管理工作，擅长精神疾病及睡眠障碍的治疗以及心理咨询与心理治疗工作。
主要研究方向为临床精神药理学与司法精神病学。
在国内外学术期刊上发表论文90余篇，获教育部科技进步奖、省科技进步奖及省医药卫生科技进步奖等科研成果奖8项，获省教学成果奖1项。

<<健康睡眠100问>>

书籍目录

生命调节器——睡眠知多少

1. 你了解睡眠吗
2. 脑电波和脑电图是什么
3. 睡眠的五个阶段, 你知道吗
4. 睡眠的90分钟周期是什么意思
5. 睡眠周期结构受哪些因素的影响
6. 熟睡眠有多重要呢
7. REM睡眠有何意义
8. 我们需要多久的睡眠呢
9. 什么决定睡眠时间的长短
10. 怎样的睡眠才算合格
11. 睡眠质量如何评定

潜伏在心底的影像——梦

12. 你了解梦吗
13. 做梦有哪些益处
14. 如何做“好”梦
15. 梦能预示疾病吗
16. 多梦是否不健康呢
17. 白日梦也胜小睡吗
18. 如何对待孩子的梦
19. 性梦是行为不轨吗
20. 说梦话是怎么回事
21. 梦游是怎么回事, 梦游者可以被唤醒吗
22. 梦魇是怎么回事

优化睡眠系统——好睡眠好习惯

23. 打盹是偷懒吗
24. 乘车打瞌睡行吗
25. 到底需不需要午睡
26. 如何进行科学的午睡
27. 如何避免午后犯困
28. “子时觉”为“养人觉”吗
29. 你知道赖床之弊吗
30. 睡“回笼觉”影响健康吗
31. 如何摆脱“再睡三分钟”
32. 你是闹钟的“奴隶”吗
33. 太阳光对睡眠有益吗
34. “鬼压床”是怎么回事
35. 半夜起床吃东西的是是非非
36. 夜食症有哪些症状
37. 酒能促进睡眠吗
38. 吸烟对睡眠是否有影响
39. 怎么会不知不觉“吃”没了睡眠呢
40. 怎么会不知不觉“喝”没了睡眠呢
41. 按摩能防治打呼噜吗
42. 睡前运动是否影响睡眠

<<健康睡眠100问>>

43. 睡眠能减肥吗

44. 睡眠与健身的关系如何

谁绑架了你的睡眠——揭开失眠的面纱

45. “睡不着”就是失眠吗

46. 我们身边到底有多少人失眠

.....

对抗失眠的秘诀——你可以做得更好

消除心中成见——合理应用失眠药物

特殊人群的睡眠问题

章节摘录

版权页：插图：同时，酒精还能使人产生耐受性和依赖性。

对于嗜酒者，酒精可能对他们的脑内神经细胞造成损伤，也会损害肝脏导致肝硬化而使体内毒物的代谢受阻，进一步损害神经细胞，还有可能损伤胃肠黏膜，造成慢性胃、十二指肠溃疡。这些都能妨碍我们的睡眠。

在戒酒后，人易产生戒断症状，如焦虑不安，意识混沌，产生错觉甚至幻觉，同时身体震颤、抽搐、乏力等。

戒断症状对睡眠的影响表现在入睡困难，深睡眠较少，易醒。

一般来说，2周内戒断症状便会消失，但也有人身上长期存在这样的症状而成为慢性失眠者。

值得一提的是红葡萄酒对睡眠的影响。

葡萄汁中含有褪黑素——一种促进睡眠的激素。

有研究人员称，由于红葡萄酒中含有抗氧化剂和酒精，所以其所含褪黑素的数量可能会比鲜葡萄更高。

即便如此，饮葡萄酒也最好控制在50毫升以下，而且不应太晚饮用，否则酒精带来的不良影响还是会影响睡眠的。

常常看见小说里的不眠人在吸烟。

根据常识，吸烟仿佛是用来提神的。

那么吸烟对睡眠的影响表现在何处呢？

美国约翰斯·霍普金斯大学医院的研究人员对40名吸烟者和40名非吸烟者的睡眠进行了比较研究。

结果发现，睡眠时吸烟者大脑比非吸烟者的大脑更为活跃，证明了吸烟者的睡眠质量不佳，难以熟睡。

负责研究的纳尼什博士介绍说，他发现一些抽烟较多的人，甚至在睡了一会儿后又醒来再抽烟，接着就再也睡不着了。

吸烟者睡眠质量低下应该是尼古丁对大脑造成了某种影响所致。

尼古丁比咖啡因更能刺激神经。

有研究表明，重度吸烟者难眠易醒，很少有深睡眠。

作为中枢神经系统的兴奋剂，尼古丁可增加机体的兴奋性，导致血压增高、心率加快和刺激脑电活动，对睡眠造成不利影响。

而入睡后，吸烟者体内的尼古丁逐渐消退，而身体对尼古丁的“渴望”则不断增强，最终“唤醒”睡眠中的吸烟者。

而在夜半三更点上一支烟，又会刺激中枢神经系统，让睡眠难以继续，很容易导致失眠。

除了尼古丁，烟草中所含的哈尔明和降哈尔明还能通过抑制分解酶的活性，使神经突触内的多巴胺、血清素和去甲肾上腺素保持在高浓度的水平。

随着多巴胺、血清素和去甲肾上腺素保持的作用得到强化，人的清醒程度就更强。

另有研究表明，一天吸两包烟的人如若戒烟，则其辗转难眠的时间会减少一半。

因此，吸烟对我们的睡眠的确有不良的影响。

人们常说“不知不觉就吃没了睡眠”，主要是由于一些不良的饮食习惯和不利于睡眠的食物造成的。

(1) 节食：大多数超重的人多选择节食减肥。

如果摄入的热量及各种营养物质太少，那么你的睡眠质量就会受到影响。

当睡眠质量受到了影响，特别是当每天睡眠时间低于6小时后，一种叫做瘦素的激素分泌就会明显下降，进而导致人的胃口大增，以从外界获得体内睡眠不足时所不能弥补的东西，结果导致更加超重。

要明白我们体重或增或减的原因有很多，而吃只是其中的一项因素。

体重管理与健康的身体素质之间有着密切的关系，因此要从人的整体水平来切人体重调节的方向，而不是单一的钻牛角尖，把降低体重作为唯一的目的。

<<健康睡眠100问>>

编辑推荐

《健康睡眠100问》由人民卫生出版社出版。

<<健康睡眠100问>>

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>