

<<中老年睡眠障碍的预防与调适知识问答>>

图书基本信息

书名：<<中老年睡眠障碍的预防与调适知识问答>>

13位ISBN编号：9787508733364

10位ISBN编号：7508733363

出版时间：2011-1

出版时间：中国社会出版社

作者：王晓慧，王丛妙 编著

页数：154

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>

## <<中老年睡眠障碍的预防与调适知识问>>

### 内容概要

本书从心理医生的角度，对老年睡眠的问题进行了剖析，其主要的目的是解决老年人对睡眠诸方面所关心的问题，如睡眠的时间问题，睡眠质和量的问题，睡眠障碍的类型及其对人的影响。还告诉老年人一些睡眠卫生习惯和调整睡眠的方法，这些方法简单易行，可操作性强，具有很大的实用性。

书籍目录

总序

前言

第一章 老年人的睡眠问题

- 1.老年人睡眠常见的问题是什么
- 2.老年人睡多长时间是合适的
- 3.老年人睡眠的特点是什么
- 4.老年入睡眠时间过长的危害是什么
- 5.为什么说老年人睡眠的数量比质量更重要
- 6.影响老年人睡眠质量的生理因素有哪些
- 7.影响老年人睡眠质量的病理因素有哪些
- 8.影响老年人睡眠质量的环境因素有哪些
- 9.影响老年入睡眠质量的心理社会因素有哪些
- 10.影响老年入睡眠质量的药物有哪些
- 11.还有哪些因素会影响老年人的睡眠质量
- 12.老年人常见的不良睡眠习惯有哪些

第二章 我们需要什么样的睡眠

- 1.什么是睡眠和觉醒
- 2.影响睡觉和觉醒的因素是什么
- 3.促使睡眠与觉醒之间转换的因素有哪些
- 4.正常的睡眠是什么样的
- 5.睡眠时脑电图有哪些变化
- 6.非快速眼动睡眠有哪些特点
- 7.快速眼动睡眠有哪些特点
- 8.睡眠周期有哪些特点
- 9.什么是人体的生物钟
- 10.老年人对睡眠常见的错误解释有哪些
- 11.人类为什么要睡眠
- 12.我们需要多少睡眠
- 13.睡眠对人体的作用是什么
- 14.梦是怎样发生的
- 15.有梦好吗
- 16.梦多好还是梦少好

.....

第三章 我们的睡眠问题

第四章 如何改善睡眠

附录

章节摘录

第一章 老年人的睡眠问题 1.老年入睡眠常见的问题是什么 答：人在进入了老年期后，常常遇到一些困扰自己的睡眠问题，中国人有一句俗语：“后三十年睡不着”，这句话的意思是老年人的睡眠能力是随着年龄的增长逐渐下降的，因此我们常常看到老年人的睡眠时间会逐渐缩短，睡眠质量也有所下降。

睡眠不仅是一种生理需要，也是一种能力。

这种能力的下降往往会给一些老年人带来很大的苦恼，甚至忧心忡忡。

2.老年入睡多长时间是合适的 答：随着年龄的增长，人的睡眠功能会逐渐下降。

有研究发现，大多数老年人每天的睡眠大约是6小时，这些每天睡眠6小时左右的老年人与每天睡眠8小时的老年人并没有出现健康上的问题。

因此睡眠少于8小时，而已经睡足6小时的老年人不必担心，因为与年轻人相比，老年人的睡眠时间减少，睡眠深度变浅，夜间觉醒次数和时间增加，早晨也醒得较早，这都是正常的生理现象，也就像人老了皮肤会变得松弛，骨骼会变得很脆一样，是事物发展的客观规律，对身体不会产生严重的危害。老年人要以坦然的心态接受睡眠形态随年龄增长而不断变化的事实，需要的是树立正确的观念，完全打消安睡时间长才算养老那种陈腐观念。

有些老年人拿年轻时的睡眠状况作为标准来衡量现在的睡眠状况，往往将自己睡眠少了作为一种病状，于是想方设法地吃安眠药、看医生，希望恢复原来的睡眠时间。

这非但做不到，反而会因为焦虑、烦恼而更进一步降低睡眠质量。

美国斯坦福大学的弗里德曼教授经过研究，对老年人的睡眠问题提出了一个全新的观点：“老年人不要把觉少、失眠当成负担，而应该把睡眠少而浅看成是生理现象。

晚睡、早起，减少在床上的时间，完全打消安睡时间长才算养老那种陈腐观念。

”弗里德曼教授为了这项研究征召了一大批有睡眠问题的男女老人，平均年龄69岁。

他把这些老人分成两组：甲组老人被要求改变睡眠习惯，晚睡早起，减少在床上的时间；乙组保持原习惯，也不限制他们在床上的时间。

除此以外，两组的活动都相同，同时集中在一起，学习放松技术，即做肌肉一松一紧的运动，以及心理治疗。

6周以后，两组老人的睡眠都有了改善，但甲组效果更明显。

.....

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>