

<<睡眠障碍百问>>

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍百问>>

13位ISBN编号：9787532370979

10位ISBN编号：7532370976

出版时间：2003-10

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：任史菲等编

页数：150

字数：99000

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>

## <<睡眠障碍百问>>

### 内容概要

睡眠障碍是一个十分常见的问题，受其困扰的人数众多。

作者用医学理论对此作了深入浅出的叙述，介绍了防治知识，希望读者从中获得帮助。

全书共分三章，即：谈谈与睡眠相关的问题、识别形形色色的睡眠障碍和论述睡眠障碍的防治措施。

最后有古代中医睡眠养生名言选录。

本书通俗易懂，是睡眠障碍的患者及其家属的一本养生保健的必备参考书。

书籍目录

- 谈谈与睡眠相关的问题 1. 你认识睡眠吗 2. 什么是快速眼动睡眠 3. 什么是非快速眼动睡眠 4. 睡眠分哪几个阶段 5. 睡眠周斯是如何交替的 6. 睡眠“开关”在哪里 7. 人如何从睡眠状态转为觉醒状态 8. 神经递质和睡眠有何关系 9. 褪黑素是助眠物质吗 10. 睡眠可分哪几种类型？
11. 从婴儿到老人睡眠时间有何变化 12. 午睡重要吗 13. 剥夺睡眠会产生哪些影响 14. 梦的秘密在哪里 15. 梦的回乙都十分清晰吗 16. 梦能开启智慧之门吗 17. 中医是如何认识做梦的 18. 中医是如何阐述梦与疾病关系的 19. 中医是如何认识睡眠的 20. 睡眠应该注意方向吗 21. 睡眠时哪种姿态最合适 22. 睡眠对你选择什么样的枕头 23. 床垫应该是软还是硬 24. 如何营造温馨的睡眠环境 25. 饮酒能助眠吗 26. 晚上饮茶、喝咖啡合适吗 27. 药物会影响睡眠吗 28. 毒品会影响睡眠吗 29. 服用人参会引起失眠吗 30. 做梦会影响睡眠的质量吗 31. 慢性疲劳综合征和睡眠有关系吗 32. 为什么心脏病常在夜间发作 33. 说梦话是病吗 34. 用降压药时要注意睡眠中的血压变化吗 35. 胃部不适会影响睡眠 36. 睡眠时的惊跳是个人在长高吗 37. 母婴同床对婴儿睡眠有影响吗 38. 为什么“春眠不觉晓” 39. 睡眠能美容吗？
40. 为什么不规律的睡眠方式必须及时调整 41. 睡眠不足为舍不能开车 42. 轮班工作者能算好觉吗 43. 睡眠制量自测识别形形色色的睡眠障碍.....论述睡眠障碍的防治古代中医睡眠养生名言选录

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>