

<<睡出健康来>>

图书基本信息

书名：<<睡出健康来>>

13位ISBN编号：9787535954787

10位ISBN编号：7535954782

出版时间：2011-6

出版时间：广东科技

作者：林政宏

页数：174

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>

## <<睡出健康来>>

### 内容概要

古代，人们日出而作，日落而息，生活环境比较单纯，大多数人过的是靠天吃饭的农耕生活，生活节奏比较缓慢，并没有太多的精神压力，想要睡得好并不会太难。

现代人的生活环境与古代完全不同，随着社会的发展，人们所面临压力愈来愈大，在现代社会中，大多数人心里所想的，除了金钱是梦寐以求的目标之外，良好的睡眠品质也成为现代人的“生活奢侈品”。

据世界卫生组织对14个国家的患者进行调查，发现有27%的人有睡眠问题，美国的失眠发生率高达32%~50%，中国30%，英国10%~14%，日本20%，法国30%。

人的一生大约有1/3时间在睡眠中度过，可是，大多数人对于睡眠却毫无认识，睡得好或不好完全听天由命，很少有人会想过睡眠与健康之间存在着密切的关系，睡眠质量不佳不仅会引起许多的慢性疾病，还会对生长发育、智力、衰老、美容等造成严重的影响。

据调查，许多睡眠出现问题的患者在病程初期，大多数会出现一段明显的征兆，遗憾的是，这些征兆通常没有得到重视，即使有些人已经意识到某些异常的现象，仍然会抱有得过且过的想法，不愿就医治疗，以致最后演变成更难以挽回的结果。

如果完全不了解睡眠，怎么可能睡得好呢？

## <<睡出健康来>>

### 书籍目录

- 一 越懂睡眠，睡得越甜!
  - 1.什么是正常的睡眠周期?
  - 2.快波睡眠有何特点?
  - 3.慢波睡眠有何特点?
  - 4.为什么睡眠不在于时间长短，而在于质量好坏?
  - 5.为什么有人睡了很长时间，却依然感觉疲劳厌倦；而有些入睡得不多，就精神十足?
- 二 睡眠障碍的始作俑者!
  - 1.什么是睡眠障碍?
  - 2.是否睡眠障碍就是指失眠?
  - 3.睡眠障碍有何特点?
  - 4.如何判断自己是患有睡眠障碍?
- 三 摆脱失眠的困扰!
  - 1.您是否失眠?
  - 2.您是否属于容易失眠的人群?
  - 3.哪种类型的失眠不需要太惊慌?
  - 4.哪种类型的失眠需要即时治疗?
  - 5.您的失眠是否属于原发性失眠?
  - 6.为什么在床上无法入睡，坐在沙发上反而能睡着?
  - 7.如何改善心理生理性失眠?
  - 8.您的失眠是否属于继发性失眠?
  - 9.为什么神经衰弱会引起原发性失眠?
  - 10.为什么感觉昏昏欲睡，上床后反而无法入睡?
  - 11.哪些原因会引起神经衰弱失眠?
  - 12.您是否患了神经衰弱失眠?
  - 13.什么是抑郁症失眠?
- 四 别小看午睡与熬夜！
- 五 树立正确的睡眠观念！
- 六 扰人的睡眠异常行为！
- 七 调整良好的睡眠环境！
- 八 改善睡眠的助眠疗法！
- 九 中医才能改善失眠体质！
- 十 嗜睡也是一种病！
- 十一 可怕的发作性睡病！

<<睡出健康来>>

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>