

<<优睡眠>>

图书基本信息

书名：<<优睡眠>>

13位ISBN编号：9787538156997

10位ISBN编号：7538156992

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：斋藤恒博

页数：149

译者：曹佳俊

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>

## <<优睡眠>>

### 内容概要

打呼噜、磨牙、睡时着凉、失眠、多梦、嗜睡、睡时脑梗塞、呼吸暂停综合征等，这些看似不会立即影响日常生活的睡眠状况，都是身体发出的求救讯号！

千万不能忽视。

《优睡眠：打造压力社会的舒适睡眠》介绍了在这充满压力的社会下，如何解决睡眠问题，找回优质舒适的睡眠。

一旦睡眠品质提升，身体自然更健康！

<<优睡眠>>

作者简介

斋藤恒博，日本Good Sleep医院院长、医学博士。  
1950年生于日本东京。  
1975年毕业于东京大学医学部医学系，1982年取得同系博士学位。  
曾经到美国田纳西州立大学纪念研究中心留学。  
担任过东京大学医学部第三内科助理医师、三井纪念医院血液内科主任、帝京大学医学部第三内科助理教授等。  
1999年起担任日本厚生劳动省（卫生部）国民健康顾问医师至今。

## &lt;&lt;优睡眠&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 生命在于优质睡眠 本章健康提示 1 做梦的睡眠与不做梦的睡眠 2 体温高低影响睡眠质量 3 打哈欠意味着什么 4 睡觉时适度翻身不是病 5 睡醒时身体僵直不能慌张 6 不睡觉会降低行动力和思考力 7 睡觉出汗可以减重 8 不要以“补觉”作为熬夜的借口 9 熬夜会破坏体内生物钟 10 早晨勃起与性兴奋无关 11 婴儿也会做梦吗 12 尿床可能与疾病有关 专栏 扁桃体手术后的营养调理 第二章 睡眠的不适症状与疗法 本章健康提示 13 失眠时请先看内科门诊 14 与睡眠有关的疾病 15 睡不着和困得不行的原因 16 小心白天发困的症状 17 失眠的原因与治疗方法 18 睡觉着凉不能疏忽大意 19 打呼噜的原因与治疗方法 20 治疗“磨牙”要怎么做 专栏 不可置之不理的呼噜声与磨牙声 21 谨防睡觉时发生脑梗死 22 安眠药让人想睡觉的原因 23 安眠药的副作用与注意事项 24 安眠药不能多服 专栏 “萨利德迈”原来是安眠药 第三章 小心睡眠呼吸暂停综合征 本章健康提示 25 什么是睡眠呼吸暂停综合征 26 睡眠呼吸暂停综合征的诊断与治疗方法 27 睡眠呼吸暂停综合征患者在开会时的对策 28 睡眠呼吸暂停综合征的典型病例 【个案分析1】A先生(34岁,汽车维修工程师) 【个案分析2】F女士(65岁,家庭主妇) 【个案分析3】X先生(38岁,公司职员) 【个案分析4】Y先生(45岁,个体户) 【个案分析5】S女士(28岁,公司职员) 专栏 褪黑激素的作用因人而异 第四章 梦与睡眠的另类解读 本章健康提示 29 梦其实是彩色的 30 梦的解析准吗 31 记忆与梦的关系 32 动物的睡眠状态 33 动物也会做梦吗? 34 冬眠是动物适应环境的本能 专栏 睡眠的起源缘于“生物从海洋进入陆地” 35 与睡眠有关的传闻和谚语 36 睡得好有利于孩子的成长 37 “大”字形和“川”字形睡姿让身心更舒服 38 为什么会无时无刻地思春? 39 摇篮曲的旋律能够催人入睡 专栏 把管弦乐当做催眠剂的人 40 预防晕车的简单方法 41 边睡觉边学习的效果 42 坐车时怎样防止睡过头 43 最合适的周末休息方法 44 因为很冷,所以想睡 45 人在太空中的睡眠 专栏 恐怖的睡眠呼吸暂停综合征——某个企业职员最后时刻 第五章 让您快速入眠的方法 本章健康提示 46 理想的睡眠状态 47 健康睡眠的秘诀 48 营造舒适的睡眠环境 专栏 舒适睡眠中芳香的作用 49 冷敷可以缓解眼睛疲劳 50 午睡的意义不可小觑 51 尽量避免睡吊床 专栏 人生的最后时刻 结束语

<<优睡眠>>

编辑推荐

日本厚生劳动省国民健康顾问医师，斋藤恒博博士巨献，吃得好不如睡得好，睡眠是缓解压力、治愈疲劳的最佳医药！  
打呼噜、磨牙、失眠、多梦、嗜睡、睡时脑梗死、呼吸暂停综合征等问题轻松解决！

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>