

<<安睡的力量>>

图书基本信息

## <<安睡的力量>>

### 内容概要

躺在床上一小时了，却还是睡不着？

晚上不停做梦，醒来跟没睡一样？

半夜醒来就再也睡不着？

孩子晚上不爱睡早上不爱起？

经常倒时差而影响睡眠？

心里障碍引起了失眠？

睡眠博士克里斯为你逐步揭示睡眠的真相。

本书首先让你了解一次健康、完整、深度的睡眠是怎样实现的，接着指导你扫除生活中的睡眠障碍，通过对温度，噪音，光线，房间与床具，以及内心状态的调试，为你重建清静的睡眠环境。

下一步，作者针对不同性别、年龄与职业人群遇到的睡眠问题，分别给出了实用科学的建议，最后又对各类病理性睡眠障碍，进行了科学可靠的分析建议。

可以说，这是一本值得信赖的，分析深入，科学严谨，同时又实用易懂的睡眠全指南。

清醒头脑，愉悦身心，活力健康，从一夜好眠开始！

<<安睡的力量>>

作者简介

## &lt;&lt;安睡的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

目录	
致谢/004	
前言/005	
第一章 关于睡眠的基础性问题/010	
何为睡眠？	
/011 疲倦是什么？	
/012 什么是梦？	
/014 你需要多少睡眠？	
/018你和你的困意/019	
第二章 睡眠的科学/022	
研究睡眠的科学家们/023 白天和夜晚的节奏/025 脑电波的演变/028 睡眠周期及其阶段/030 做梦的科学道理/034 睡眠遗传学/036 睡眠记忆/039 睡觉时你的身体状况/042	
第三章 睡眠卫生：为深度睡眠营造一片净空/049	
睡眠卫生自查/050 你的睡眠空间/055 温度控制/059 进入黑暗/062 噪音和睡眠/063 打理一下你的床/067 睡眠“仪式”/072 生活习惯因素/077	
第四章 睡眠、年龄和性别/087	
酣睡的宝宝和精力充沛的孩童/088 十几岁到二十几岁/095 睡眠和年龄增长的关系/099 睡美人和睡狮子/104	
第五章 给上班族、父母、多梦族等的优质睡眠指南/115	
上班族的优质睡眠指南/116 夜班族的优质睡眠指南/119 司机的优质睡眠指南/122空中飞人们的优质睡眠指南/125 运动员的优质睡眠指南/130 表艺术从业者的优质睡眠指南/133 学生的优质睡眠指南/136 家长的优质睡眠指南/139 多梦族的优质睡眠指南/143 解题者的优质睡眠指南/148	
第六章 睡眠障碍——步步攻破/150	
睡眠疾病的分类/151 失眠症概览/153 调整型失眠症/156 精神生理性失眠/160其他失眠形式/163 嗜睡症/166 异态睡眠/170 昼夜节律睡眠障碍/179 与睡眠有关的呼吸障碍/182 不宁腿综合征/191 其他不常见的睡眠障碍/193 噩梦/195心理障碍失眠/197	
第七章 药片、药剂和疗法/200	
传统药物/201 睡眠中心/206 补充医学/209 小玩意儿、小发明和网络/212	
结尾/217	

<<安睡的力量>>

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>