

<<中老年健康睡眠>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康睡眠>>

13位ISBN编号：9787801783073

10位ISBN编号：7801783077

出版时间：2006-1

出版时间：华龄出版社

作者：杨亚娟/赵忠新 主编

页数：217

字数：130000

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>

## <<中老年健康睡眠>>

### 内容概要

睡眠年龄变化的规律，是随着年龄的增长，睡眠时间从中年开始逐渐减少。

相当一部分老年人的睡眠时间在5-7小时。

随着年龄增长，内分泌功能发生变化，如对于睡眠有促进作用的松果体素的分泌量和峰值出现异常，而容易引起觉醒的激素——肾上腺皮质激素的分泌量逐步增多。

因此，中老年人浅睡眠逐渐增多，夜间觉醒的次数和早醒增加，睡眠效率降低。

此外，随着年龄的增长，睡眠觉醒节律也发生变化。

在青年期，常常出现睡眠时间推迟，表现为深夜才能出现睡意，甚至凌晨才能入睡，次日上午很晚才觉醒起床。

进入老年期后，一部分人逐渐出现一种特殊睡眠模式，表现为在晚上很早就出现睡意。

如果此时入睡，次日早晨虽然醒来较早，但是总的睡眠时间正常。

因此，老年人常出现睡眠时相提前，表现为为早睡早醒。

为了使中老年朋友进一步了解睡眠与睡眠障碍的知识，我们编写了《中老年健康睡眠》一书，希望本书能够为增进中老年朋友的健康，提高生活质量有所帮助。

## <<中老年健康睡眠>>

### 作者简介

赵忠新，教授、主任医师、博士研究生导师。

第二军医大学附属长征医院神经内科主任、神经精神病学教研室主任。

长期从事神经内科临床医疗、教学与科研工作，尤其擅长于睡眠障碍、癫痫和神经系统老年病的诊断与治疗。

发表论文150余篇，主编或参与编写专著18本，主编的参编专著18

## <<中老年健康睡眠>>

### 书籍目录

#### 第一章 睡眠与睡眠障碍的基本知识 1.什么是睡眠？

- 2.睡眠可分为几期？
- 3.正常睡眠是如何构成的？
- 4.觉醒和睡眠有关的中枢神经递质机制是什么？
- 5.正常人每天睡几个小时最好？
- 6.睡眠有什么生理意义？
- 7.人体生物钟是如何调节的？
- 8.睡前活动与睡眠有何关系？
- 9.睡姿与睡眠有何关系？
- 10.床位方向与睡眠有何关系？
- 11.环境对睡眠有何影响？
- 12.气候与睡眠有何关系？
- 13.性生活与睡眠有何关系？
- 14.情绪与睡眠有何关系？
- 15.旅游对睡眠有何影响？
- 16.激素对睡眠有何调节作用？
- 17.饮酒对睡眠有影响吗？
- 18.常见的睡眠障碍有哪些？
- 19.什么是失眠？
- 20.我国失眠调查的结果是怎样的？
- 21.引起失眠的原因有哪些？
- 22.失眠可分为哪几类？
- 23.抑郁症与失眠有何关系？
- 24.紧张不安引起的失眠是怎么回事？
- 25.为什么有的人睡眠中会出现恐惧感？

.....第二章 睡眠与梦第三章 睡眠障碍的诊断第四章 睡眠障碍的药物治疗第五章 失眠的饮食治疗第六章 睡眠障碍的其他治疗第七章 失眠的心理和行为调适第八章 睡眠卫生教育第九章 睡眠障碍评估量表

<<中老年健康睡眠>>

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>