

《睡眠你我他》

图书基本信息

书名：《睡眠你我他》

13位ISBN编号：9787801217356

10位ISBN编号：7801217357

出版时间：2006-1

出版社：军事医学科学出版社

作者：范晓清

页数：306

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《睡眠你我他》

内容概要

本书全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生，以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题，如：各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。

本书从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发。全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生，以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题，如：各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。本书突出的特点是实用性和可操作性，使读者一册在手，可以轻松面对各种睡眠问题。彻底解脱因睡眠障碍带来的痛苦与烦恼；充分享受生活、工作、学习中的乐趣，体现人生价值！

《睡眠你我他》

书籍目录

上篇 睡眠基本知识第一章 睡眠生理知识睡眠是一种正常的生理需求睡眠具有哪些重要生理功能睡眠与大脑皮质睡眠分型与睡眠习惯什么是慢波睡眠及特征什么是快波睡眠及特征什么叫短睡与长睡正常入睡的形式什么是睡眠研究的生理学方法现代生理学对睡眠的研究传统医学对睡眠的认识传统医学有关睡眠的基本理论睡眠与五脏六腑的关系睡眠时呼吸系统的变化特点睡眠时循环系统的变化特点睡眠时内分泌系统的变化特点睡眠时神经系统的变化特点不同年龄的人所需的睡眠时间成人每天需要多少睡眠时间老年人需要多少睡眠时间睡不好觉时的体征特点午睡也是一种生理需求如何合理安排午睡什么是睡眠质量及标准睡眠质量的自我判断良好的睡眠可以提高免疫力如何根据体温变化安排睡眠睡眠习惯与生物钟如何合理缩短睡眠时间第二章 日常睡眠保健用脑讲究松弛有度现代生活对睡眠的影响温度变化与睡眠的关系用脑过度对睡眠的影响温水浴对睡眠的作用早晨冷水浴有利夜间睡眠海水浴对睡眠的良性影响梳头对改善睡眠的保健功效睡前搓手摩面有助睡眠睡前泡脚有安神的作用适度疲劳有利于睡眠睡前可以练习太极拳几种有助睡眠的小按摩术对睡眠有直接影响的一些因素睡觉前喝饮料要慎重看完电视不宜马上睡觉临睡不宜思考问题睡前饮酒不利健康第三章 睡眠养生常识第四章 睡眠与梦境下篇 睡眠疾病防治第一章 睡眠障碍第二章 睡眠与疾病第三章 睡眠障碍治疗第四章 常见治疗方法第五章 助眠食疗方

章节摘录

书摘一、外界温度的影响 1.温度对睡眠的影响 人体的温度在大脑的调节下是可以变化的。如在进行剧烈的运动或者吃了较多的食物时，人体的温度就比较高。当进入睡眠状态时，人体的温度会降低，因此，当进入睡眠状态的时候，如果室内的温度过高，人体就会产生燥热感，从而会影响到睡眠；如果室内的温度过低，也不利于睡眠。因为过低的温度会刺激神经产生兴奋，并使得身体发冷，不利于入睡。 2.对于室内温度的调节 比较适宜睡眠的温度为21~26。夏天可以通过打开空调、电风扇、开窗等来降温；冬天打开暖气、电暖炉等方式来调节出适合睡眠的温度。

二、空气对睡眠的影响 1.空气的湿度对睡眠的影响 空气的湿度指的是水分在空气中所占的比例，空气的湿度过高或者过低都不利于人们的睡眠。如果空气的湿度过高，会妨碍人体内汗液的正常散发，使得体温无法下降，因此会产生头昏脑胀的感觉；如果湿度过低，则空气过于干燥，造成皮肤发干、发紧。适宜睡眠的空气湿度为60%~70%。 2.空气的流通对睡眠的影响人在睡眠的时候，也要新陈代谢，需要充分的氧气，因此，新鲜的空气是必不可少的。如果室内的空气不流通，室内的二氧化碳含量增加、氧气的含量减少，不利于人体的新陈代谢，也不利于消除身体疲劳。另外室内空气污浊还容易产生异味，在睡觉的时候也会有不舒服的感觉。可以通过开窗、空气清新机、风扇等来保持室内正常的空气流通。另外，也要尽量避免在卧室内放置一些容易产生异味的食物，以保持室内空气的清新。

三、声音对睡眠的影响 1.声音对睡眠的影响如果声音比较嘈杂时，就会影响到人们的睡眠。一般说来，在睡眠时能够接受的声音应在45分贝以下，如果大于或者等于45分贝就对入睡产生很大影响。 2.减弱声音对睡眠的影响 卧室是睡眠的最主要场合，因此，卧室内应采用一些隔音措施。无论是墙壁、窗户还是窗帘都要注意它们的隔音效果。睡觉的时候尽量关闭所有的电器，避免电器产生噪声。这些都可以避免或者减弱声音对睡眠的影响。

四、光线对睡眠的影响 1.光线对睡眠的影响在前面我们已经讲过，睡觉时对光线非常敏感，这是因为在较强的光线刺激下，人体会产生一种抑制睡眠的激素，使得保持比较清醒的状态；相反，在较暗的光线刺激下，人体内会产生促进睡眠的激素。 2.保持柔和的光线柔和的弱光线对睡眠没有什么影响，因此可以通过打开壁灯、床头灯等来保持卧室内柔和的光线。有些人喜欢在黑暗中睡眠，因此，只要把灯关了，就会有一个比较舒服的睡眠环境。

五、色彩对睡眠的影响 色彩也能够影响到人的睡眠。不同的人对不同的色彩有不同的敏感度，因此，人们应该根据自己对于色彩的喜好、敏感度等来选择卧室中的墙壁、窗帘、被褥、家具等的颜色，来创造一个适合自己睡眠的卧室环境。 P68-69

《睡眠你我他》

编辑推荐

本书全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生，以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题，如：各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。

《睡眠你我他》

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:www.tushu000.com