

《睡眠》

图书基本信息

书名：《睡眠》

13位ISBN编号：9787509116111

10位ISBN编号：7509116112

出版时间：2008-3

出版社：戈德曼、克拉兹 人民军医出版社

页数：130

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》

内容概要

《睡眠:健康的基础》主要内容：人的一生大约有三分之一的时间处于睡眠状态，睡眠的质量和数量直接关系到人的身心健康和衰老的进程。良好的睡眠是健康的根本保证。作者在《睡眠:健康的基础》中从抗衰老医学的角度出发，深入浅出地分析了睡眠的结构、机制和造成睡眠障碍的诸多因素。并针对这些问题，提出了简单易行的解决方案，最可贵的是作者还为患者提供了许多草药组成的自然配方，与现行的处方药相比较，这些药物的药性平和、疗效显著且无毒副作用。睡眠有问题的朋友不妨在抗衰老医生的指导下试。

《睡眠》

作者简介

作者：(美国)戈德曼(Robert Hormones) (美国)克拉兹(Ronald Klatz) 译者：张伟伦 杨潇

《睡眠》

书籍目录

第1章 睡眠是长寿的基础一、被忽视的睡眠二、一个主动的过程三、不只是统计数字第2章 是谁偷走了你的睡眠一、睡眠生物钟二、睡眠的构成三、睡眠中的生物化学四、夜晚的贼第3章 当代抗衰老睡眠研究一、褪黑激素二、缬草三、香蜂叶四、西番莲五、甘菊六、啤酒花七、枣八、黎豆九、黄芪十、植物复合剂十一、其他利于睡眠的重要营养物质第4章 睡眠庇护所一、好的睡眠习惯二、睡眠环境三、对付睡眠掠夺者的提示（见第2章）四、关于小憩第5章 晚安附录A 睡眠日志附录B 打鼾与睡眠呼吸暂停附录c 睡眠药物参考文献

章节摘录

第1章 睡眠是长寿的基础：一、被忽视的睡眠：在我们的生命中，有1 / 3的时间处于睡眠状态。良好的睡眠对我们的精神、情绪和日常生活、工作的影响常常被我们所低估。睡眠剥夺会危及您和他人的生命。据美国国家公路交通安全管理局报告：每年有10万起的交通事故（死亡1500人）是由于驾驶员在驾驶时打瞌睡而造成的。切尔诺贝利核反应堆爆炸事件造成了数千平方英里土地被污染，并且导致无数疾病和人员死亡。这一悲剧性事件的起因仅仅是由于值班员工的超负荷工作（工作时间超过了18小时）而造成的人为疏忽。挑战者号航天飞机爆炸事件的调查报告显示：在航天飞机发射之前机械师和管理人员连续工作50小时，导致疲劳而忽视了有可能发生机械故障的报警，成为事故最终发生的一个重要原因。由睡眠问题而导致的判断失误同样也是埃克森公司“瓦尔迪兹”号油轮泄漏事故的主要元凶之一。日本科研人员对年龄在40-79岁的男性人群进行调查发现：睡眠状态与心脏病发作之间有很密切的联系。研究工作显示：在过去的1年中，每周工作61小时以上的男性，其心脏病的发病率是每周工作40小时以下者的2倍。每个工作日平均睡眠时间为5小时或者更少的男性，其心脏病发病率为正常者的2-3倍。大量的动物实验证明：睡眠对动物的生存十分重要。大鼠的正常寿命为2-3年；如果剥夺它们的睡眠，大鼠只能存活3周；如果允许其睡眠但阻止其睡眠达到深睡眠（REM睡眠，见第2章）状态的话，也只能存活5周左右的时间。被剥夺睡眠的老鼠可以出现的低体温、尾巴和脚爪的皮肤溃疡，提示免疫系统受到损害。圣地亚哥神经科学研究所的Shaw博士及其团队在2002年对剥夺睡眠的昆虫模型进行了研究，结果发现：如果果蝇缺失某个特定基因，就会进入连续10小时的无睡眠状态并最终导致死亡。

编辑推荐

《睡眠:健康的基础》由人民军医出版社出版。人的一生大约有三分之一的时间处于睡眠状态，睡眠的质量和数量直接关系着人的身心健康和衰老的进程。良好的睡眠是健康的根本保证。

精彩短评

- 1、 一本比较专业的睡眠科普读物。
 - 1、睡眠直接影响免疫力、情绪、判断能力，同时睡眠还会编码记忆并促进学习能力，同时对白天的学习、思考及信息进行记忆储存的时间过程。
 - 2、老年人的睡眠障碍跟褪黑素的减少有直接关系，补充褪黑素同时能增强抵抗力，中午4小时见效，晚上1小时见效。
 - 3、缬草浓缩提取可以显著改善睡眠
 - 4、书中介绍一些对睡眠有所帮助的东西，包括褪黑素、缬草、香蜂叶、西番莲、甘菊、啤酒花、枣、黎豆、黄芪、维生素B6B12

第四章 78-88页中的睡眠建议非常不错，以前在Blog上分享过类似的。

- 2、睡眠直接影响免疫力、情绪、判断能力，同时睡眠还会编码记忆并促进学习能力，同时对白天的学习、思考及信息进行记忆储存的时间过程。

《睡眠》

精彩书评

1、一本比较专业的睡眠科普读物。1、睡眠直接影响免疫力、情绪、判断能力，同时睡眠还会编码记忆并促进学习能力，同时对白天的学习、思考及信息进行记忆储存的时间过程。2、老年人的睡眠障碍跟褪黑素的减少有直接关系，补充褪黑素同时能增强抵抗力，中午4小时见效，晚上1小时见效。3、缬草浓缩提取可以显著改善睡眠4、书中介绍一些对睡眠有所帮助的东西，包括褪黑素、缬草、香蜂叶、西番莲、甘菊、啤酒花、枣、黎豆、黄芪、维生素B6B12 第四章 78-88页中的睡眠建议非常不错，以前在Blog上分享过类似的。

《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:www.tushu000.com