

<<找回健康的睡眠>>

图书基本信息

书名：<<找回健康的睡眠>>

13位ISBN编号：9787030143723

10位ISBN编号：7030143728

出版时间：2004-10

出版时间：科学出版社

作者：凌瑞琴

页数：238

字数：253000

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>

## <<找回健康的睡眠>>

### 内容概要

在生物钟学说中，松果体奥秘的揭示是20世纪90年代生命科学的一项重大突破。松果体分泌的褪黑素，于1993年被认为最可能为人类谋求健康长寿，又是最低价的“灵丹妙药”。本书以科学文献为根据，从基础医学到临床应用，深入浅出地介绍了生物钟原理，讲解有关松果体、褪黑素及睡眠障碍研究最新进展。

本书既可作为睡眠医学门诊医生的咨询手册，也可作为科普读物提供给医学界和科学界人士乃至任何对睡眠障碍关注的读者。

## <<找回健康的睡眠>>

### 书籍目录

序一序二前言第一部分 献给追求健康长寿的读者 第一章 生物钟真的可以人工逆转 第二章 现代人为什么会发生早衰 第三节 睡眠的重要性 第四节 亲身经历 第五节 褪黑素节律就是松果体控制密码 第六节 外源褪黑素重建免疫调节系统 第七节 褪黑素是细胞的“保镖” 第八章 胆固醇真是无形的杀手吗 第九章 按照仿生学原理合理地补充褪黑素 第十章 “健康睡眠”咨询问答第二部分 献给医务界、科学界人士 绪论 第十一章 时间生物学解读松果体的进化 第十二章 松果体结构与生理功能之间的联系 第十三章 松果体维护人体“内环境稳定” 第十四章 褪黑素临床应用与剂量问题 第十五章 睡眠障碍的临床分型及治疗 第十六章 褪黑素的保健功能及临床应用时展 第十七章 大剂量褪黑应用于抗癌治疗

<<找回健康的睡眠>>

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:<http://www.tushu007.com>