

<<你可以睡得更好>>

图书基本信息

书名：<<你可以睡得更好>>

13位ISBN编号：9787117137317

10位ISBN编号：7117137312

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：李舜伟

页数：157

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>

## <<你可以睡得更好>>

### 内容概要

李舜伟编著的《你可以睡得更好（第3版）》这本小册子是谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？

人们为什么会失眠？

怎样治疗失眠？

相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。

## <<你可以睡得更好>>

### 作者简介

李舜伟，男，1936年11月出生，上海籍，北京协和医院神经科教授。  
博士生导师。

1958年毕业于上海第一医学院医疗系本科，毕业后分配到北京协和医院神经科工作，1991年至1999年任神经科主任。

1983年至1986年在美国北卡罗来纳州杜克大学精神科任客座副教授。

现为中华医学会神经科北京分会主任委员，法国神经科学荣誉会员，美国生命精神科协会通讯会员，中国医学科学院学术委员会委员，北京市科普作家协会会员。

已发表论文89篇，参加写作书籍15本，译著2本，主编书籍5本，科普作品100余篇。

为全国7本医学杂志编委。

主要科普作品有“神经系统疾病问答”、“头痛”、“头痛151个怎么办？”

“中老年心理健康顾问”、“让中年充满活力”等。

作品中“头痛”曾在“健康”杂志刊登一部分，获优秀科普作品奖。

## <<你可以睡得更好>>

### 书籍目录

- 1.为什么说睡眠是生命的需要
- 2.我们是怎么进入睡眠的
- 3.怎样研究睡眠
- 4.正常的睡眠是什么样的
- 5.NREM有哪些特点
- 6.REM有哪些特点
- 7.睡眠有什么作用
- 8.睡眠能够美容吗
- 9.睡眠能促进儿童生长吗
- 10.人能不能不睡觉
- 11.午睡对人有什么好处吗
- 12.打盹儿正常吗
- 13.不同年龄的人对睡眠的要求一样吗
- 14.人的睡眠与性格有关吗
- 15.季节和气候也能影响睡眠吗
- 16.做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话题
- 17.你说梦话吗
- 18.睡眠疾病知多少
- 19.失眠是什么
- 20.引起失眠的原因有哪些
- 21.你知道“世界睡眠日”吗
- 22.有自己评价睡眠障碍的方法吗
- 23.越担心睡不着越难以入睡是怎么回事
- 24.自己觉得失眠就一定患有失眠吗
- 25.世界上有从小就患失眠的人吗
- 26.什么是假失眠
- 27.失眠者为什么多梦
- 28.失眠者为什么容易健忘
- 29.饮食和失眠有关系吗
- 30.食物过敏与失眠有关吗
- 31.刺激性饮料怎么会引起失眠
- 32.酒精和睡眠障碍有什么关系
- 33.吸烟能影响睡眠吗
- 34.人体内有没有一个“唤醒”系统
- 35.为什么要强调睡眠作息制度
- 36.经常熬夜为什么要不得
- 37.时差为何会引起失眠
- 38.如何治疗由于时差导致的失眠
- 39.睡眠环境变化会引起失眠吗
- 40.“三班倒”缘何引起失眠
- 41.你的宝宝有不良的入睡习惯吗
- 42.不适当地强制儿童就寝会引起睡眠障碍吗
- 43.小学生会有哪些睡眠障碍
- 44.青少年学生为什么会失眠
- .....

<<你可以睡得更好>>

## <<你可以睡得更好>>

### 章节摘录

版权页：插图：发作性睡病因为病因还不太清楚，所以目前尚无特效治疗方法。

但是近年来不少学者发现患者的脑内缺乏一种称为Orexin的物质，有的病人可以完全没有。

用一种幽默的说法来讲，这种物质像西游记里孙悟空变出来的“瞌睡虫”的对立面，如果它在脑内，人就不会睡觉，如果把它拿掉，人就会整天呼呼大睡。

不过有学者将这种物质注射到人体内并不能治愈发作性睡病，所以，科学家还在研究这种物质和疾病之间的确切关系。

现有的治疗药物主要属于中枢兴奋药，如安非他明（苯丙胺），甲哌酯（利他林）等，但是这类药使用不当有药物依赖或成瘾的可能性，所以，一般不用。

现在有一个新药叫莫达芬尼，虽然也属于中枢兴奋药，但是根据国外使用的经验，该药的药物依赖和成瘾的机会不大，因此相对比较安全。

相信在不久的将来中国也会有这个药，为发作性睡病的患者带来福音。

听起来像是个懒病：又贪睡、又贪吃，实际上这是一种少见的睡眠病。

在做动物实验的过程中，影响猴子某些脑内组织如下丘脑、杏仁核、海马等，猴子就会呼呼大睡，醒来后贪吃，往往比平时多吃好几倍，同时性格暴躁、容易打闹，性本能亢进、追逐异性等。

在医学上用两位首先报告者命名，称为Kleine-Levin综合征。

人类有没有这种少见的怪病呢？

有的！

这种病人年龄比较轻，大概在15-20岁之间。

男女性别都可以罹患，但男性略多见。

<<你可以睡得更好>>

编辑推荐

<<你可以睡得更好>>

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>