

<<轻松睡眠>>

图书基本信息

书名：<<轻松睡眠>>

13位ISBN编号：9787530836460

10位ISBN编号：7530836463

出版时间：2004-5

出版时间：天津科技出版社

作者：赵克健 编

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>

<<轻松睡眠>>

前言

古有“不觅仙方觅睡方”之说，可见在时间上占三分之一人生的睡眠对人们的身心健康和延年益寿的重要性。

这本小册子以通俗的方式介绍了睡眠生理、睡眠卫生、催眠用药、睡眠与疾病等方面的知识，以期人们对睡眠有个更正确的认识，对睡眠卫生有更多的重视。

关于睡眠生理这个课题，并非是一个专业药学人员探讨的内容，只是本人曾多侧面地编写出版过较多的医药卫生方面的东西，如：《常见疾病与用药》、《中国化学药品大全》(第一、二版)、《实用新药手册》(第一、二版)、《国家基本药物手册》、《医药商品学》及《袖珍新特药手册》和《袖珍进口药品手册》等等，这样就逐渐积累了一些包括睡眠等问题在内的医药卫生方面的资料。

<<轻松睡眠>>

内容概要

《轻松睡眠》将就有关睡眠生理、睡眠卫生及催眠安眠措施等方面的一些问题，向读者做一通俗易懂的简要介绍，相信它将对读者寻觅强身健体的胜于“仙方”的“睡方”提供有益的帮助。

睡眠的基本知识；影响睡眠的行为、生活方式、自然条件及外界因素；睡眠对人生理、心理及生发育的影响；名人睡眠轶事、世人睡眠奇闻。

人的一生三分之一的时间是睡梦中度过的。

并且睡眠是每天都必不可少的一项生理“活动”。

睡眠质量的优劣、数量的多少与人们的身体强弱、智力好坏、事业兴衰、寿命长短等都有着极为密切的关系。

“一天睡不好，二天精神少”，若要益寿延年，自古有“不觅仙方觅睡方”之论，睡眠之重要性是不容忽视的。

为此，科学地认识睡眠、正确地对等睡眠，应引起我们每个人注意。

<<轻松睡眠>>

书籍目录

一 睡眠生理睡眠是怎样发生的睡眠是怎样进行周期性变化的一夜的睡眠睡姿有什么变化哪些因素会影响睡眠需求的变化什么叫入睡潜伏期,时间多少为正常睡眠的质量是怎样确定的正常人的定睡眠的深浅度正常人究竟每天睡多久为宜对一个健康的人强行剥夺睡眠将出现什么结果在维持生命的吃、喝、睡三要素中,说睡是第一需要可信吗获得良好睡眠有什么好处睡眠与健康有什么关系睡眠与性格有什么关系睡眠与身高有什么关系睡眠与寿命有什么关系睡眠与贫富有什么关系睡眠与智力有什么关系睡眠与美容有什么关系睡眠与昼夜有什么关系睡眠与年龄有什么关系睡眠与癌症有什么关系气压对睡眠有何影响日照对睡眠有何影响运动对睡眠有何影响进食对睡眠有何影响营养对睡眠有何影响饮酒对睡眠有何影响吸烟对睡眠有何影响喝茶对睡眠有何影响灯光对睡眠有何影响声响对睡眠有何影响睡眠为什么会做梦睡眠时为什么会磨牙睡眠时为什么会梦游睡眠时为什么会打鼾睡眠时为什么会尿床睡眠时为什么会夜惊睡眠时为什么会梦遗睡眠时为什么会说话睡眠时为什么会淌汗睡眠时为什么会流涎二、睡眠卫生睡觉应选择什么样的时间睡眠应选择什么样的床铺睡眠应选择什么样的枕头睡眠应选择什么样的被子睡眠应选择什么样的睡姿睡眠应选择什么样的睡衣睡眠前应选择看什么内容的书刊睡眠选择什么样的方向睡眠应选择什么样的室温睡眠前应怎样安排饮食睡前为什么要开窗睡前为什么要关闭电扇睡前为什么要熄灭蚊香睡前为什么要刷牙睡前为什么要将假牙取下睡前为什么要摘下乳罩睡前为什么要取下隐形眼镜睡前为什么要梳头睡前为什么要脱去衣服睡前为什么不宜吃水果老年人睡眠生理有什么特点老年人睡眠减少是病吗老年人失眠的主要原因是什么老年人睡眠要做好哪些准备老年入睡眠有哪些禁忌老年人为什么更应慎用安眠药老年人睡醒起床后应注意什么老年人为什么更需午睡老年人睡眠重复打鼾有何危害为什么患有青光眼的老年人更要防止失眠三 睡眠、睡姿与疾病四 睡眠障碍与睡眠异常五 镇静催眠药与催眠措施六 常用催眠药品的简介七 各种不服用药物的催眠方法八 名人睡眠轶事、世人睡梦奇闻

<<轻松睡眠>>

章节摘录

插图：

<<轻松睡眠>>

编辑推荐

《轻松睡眠》由天津科学技术出版社出版。

<<轻松睡眠>>

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>