

<<好好睡个觉>>

图书基本信息

书名：<<好好睡个觉>>

13位ISBN编号：9787801574589

10位ISBN编号：7801574583

出版时间：2002-4-1

出版时间：人民军医出版社

作者：井上昌次郎

页数：123

字数：80000

译者：林裕芳

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>

## <<好好睡个觉>>

### 内容概要

本书全面地介绍了生活中睡眠对人的影响、睡眠对人体究竟有何益处、梦的科学解释及好好入的秘诀等。

您真正了解睡眠吗？

您知道梦到底意味着什么？

人可以几天不睡觉？

黑暗的寝室对睡眠有哪些好处？

这些与您息息相关的事您知道吗？

请看本书！

我们为您较为全面地介绍了生活中睡眠对人的影响、睡眠对人体究竟有何益处、梦的科学解释及好好入睡的秘诀等。

集实用性、知识性与趣味性于一体，科学地指导您认识睡眠，并从中学会自我保健和预防疾病之术。

喜欢早起的鸟儿应该看，夜猫族更是不可不看。

## &lt;&lt;好好睡个觉&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 为什么睡眠对于人是必要的？

1.古今的贤人说：“早起吧！”  
更用心地活着就是更用心地睡眠 睡眠和进食、生殖是同等的行为 2.大脑能力的发挥，端看优质睡眠的程度 就高等动物而言，对脑部的影响很大 生活的进步造成体内环境的破坏 3.为什么两种睡眠是必要的？

异相睡眠是使肉体休息的睡眠 非异相睡眠是使大脑休息的新睡眠 4.恐龙时代的异相睡眠保存下来的理由 做梦和急速眼球运动的睡眠 架起睡醒和熟睡的桥梁 5.熟练决定睡眠的两种调节法 以一日或半日来决定周期的调整方式 单单以多少时间为必要的睡眠来决定的调节方式 6.动物一直持续地不睡必定会死亡 断眠的世界纪录是264小时又12分钟 虽然醒着，但出现了以秒为单位的睡眠和熟睡时的脑波 7.从冬眠可以证明睡眠的价值 不是熟睡而是一种不可思议的觉醒状态 持续冬眠的话会睡眠不足？

8.的确有不睡觉的“不眠者”存在 有人平均一天只睡49分钟仍然精神奕奕 海豚和海鸥是左右脑交替入睡的  
第二章 个人快速入眠法的寻求 1.人在睡眠时也会发挥出“个性” 多样化的社会使得睡眠复杂化 从生理的背景来看快眠法 2.失眠是文明社会所产生的负面现象 为什么在应该睡眠的时间无法入眠呢？

以迅速果断的生活来消除失眠症 3.8小时的睡眠时间没有科学根据 睡眠时数少的拿破仑对睡眠时数长的爱因斯坦 深度非异相睡眠的总量几乎相同 4.单次睡眠与多次睡眠哪一方比较有利 单次睡眠只是文明社会下一部分的特殊产物 良好的多次睡眠可以使睡眠需求减少 5.检验早起型和夜猫型的社会适应力 生理时钟的调整状况随个人而有所差异 因为日夜颠倒使得“生活规律障碍症”激增 6.男性和女性的睡眠有所差异 根据睡眠障碍罹患率来看，男性罹患比率特别高 女性诉苦无法入眠的人超出一般的多 7.睡眠和年龄的关系 .....第三章 科学验证“睡意的根源” 第四章 梦意味着什么 第五章 “快速入眠”之问答集

<<好好睡个觉>>

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>