

<<女性的安睡良方>>

图书基本信息

书名：<<女性的安睡良方>>

13位ISBN编号：9787802032415

10位ISBN编号：7802032415

出版时间：2006

出版时间：中国妇女出版社

作者：梅尔·H·克利格

页数：163

字数：110000

译者：杰思

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>

## <<女性的安睡良方>>

### 内容概要

生命的三分之一时间是在睡觉，好的睡眠是人们生活质量的保障。

由于女性生理特点的特殊性，女性睡眠问题更为常见，因此，处理好睡眠的问题对于女性尤其为重要

。

作者用通俗的文笔和讲故事的方法，给读者讲述了常见的睡眠问题和诊治方法。

并为读者自我检测和调整睡眠，提出了一系列有价值的方法，有很强的实践性，可作为睡眠障碍者的参考读本。

## <<女性的安睡良方>>

### 作者简介

梅尔·H·克利格，药学教授，美国国家睡眠基金会委员会委员。  
曾任美国睡眠药物学院院长。  
从事女性睡眠障碍研究和治疗25年。

## <<女性的安睡良方>>

### 书籍目录

第一章 一夜安睡 睡眠是什么 不同生活阶段的睡眠 月经周期如何影响睡眠 怀孕怎么影响睡眠 绝经如何影响睡眠第二章 我有睡眠问题吗 怎么判断你有没有睡眠问题 家人的睡眠问题影响我的睡眠 我的生物钟不一样 在“一直不睡觉的世界”中试图睡觉第三章 睡不着，醒不了 失眠 不安腿综合征 睡眠呼吸障碍：打鼾和呼吸暂停 发作性睡眠 怕睡觉及其他健康问题 睡眠障碍与其他健康问题 精神障碍与睡眠 治疗睡眠障碍的药物第四章 你有睡眠问题，怎么办 向医生与睡眠诊所求助 不用药片治疗失眠 治疗睡眠障碍的药物 上床时间

## <<女性的安睡良方>>

### 章节摘录

书摘深夜，你突然醒来，心里想着工作或私事。

你知道明天得早起，送孩子到幼儿园，然后匆忙去上班开早会。

你刚睡着就被闹钟吵醒了。

你的脾气变得越来越坏。

为了能按时上班，你想让家人都尽快准备好离开家，甚至对孩子大喊大叫。

开会时，你却难以集中注意力，甚至听不清别人说的话。

你在高速公路上开车，有一种无法控制的感觉想要闭上眼睛，你把广播打开，拿起一颗糖放在嘴里，开始跟着广播唱歌。

你把窗户打开，拍拍自己的脸，为了让自己打起精神，不过，清醒是暂时的，想睡觉的念头还是很强烈。

你是否经常受到瞌睡的影响?据统计，每年20%交通事故是由于疲劳驾驶，而每年由于疲劳驾驶造成的经济损失高达180亿美元。

为什么这些会发生?你怎样做才能改变这种状况?为什么有的人躺下几分钟就能睡着，而有的人则需要一个多小时才能入睡?我们的身体为什么需要睡眠?什么是正常的睡眠?为什么婴儿需要的睡眠比成人多?女人月经、妊娠、绝经期生理的改变对睡眠有什么影响?为什么我们会做梦?为什么我们的身体不会跟着梦而动?当睡眠被剥夺时，身体受到什么影响?你怎么知道自己的睡眠有没有被剥夺，以及后果是什么?你旁边睡着的爱人的鼾声是否有生命危险?哪些睡眠问题你应该向医生咨询?这本书涉及了上面所有的问题。

读了它，你能更好地了解自己的睡眠状况，以及睡眠对生活和健康的重要性。

你的家人、朋友可能有睡眠障碍，这本书能帮助他们解决这些问题，提高睡眠质量。

此外，这本书也涉及睡眠对女人健康影响的最新研究成果。

睡眠辅助药品是一个新的研究领域，专家们也在研究这个问题。

看了这本书，你还会知道睡眠的很多神秘特征。

P2

## <<女性的安睡良方>>

### 媒体关注与评论

书评发现睡眠问题，找出解决办法，摆脱疲惫、困倦、恢复精力充沛，女性荷尔蒙、生理变化、疾病对睡眠的影响。

女性睡眠问题非普遍，并且常被误诊。

在《女性的安睡良方》中，作者帮你分析睡眠不好的原因，并找出解决问题的办法。

你会发现：  
· 月经、怀孕、绝经如何影响你的睡眠；  
· 繁忙的工作和生活压力会导致什么睡眠问题；  
· 特殊的睡眠问题，如不安腿综合征、发作性睡眠、睡眠呼吸障碍等。

· 了解睡眠，开始一夜安睡之旅；  
· 愿天下女人都拥有好的睡眠、容光焕发。

## <<女性的安睡良方>>

### 编辑推荐

好的睡眠是人们生活质理的保障，而女性睡眠问题非常普遍，并且常被误诊。在本书中，作者帮你分析睡眠不好的原因，并找出解决问题的办法。你会发现：月经、怀孕、绝经如何影响你的睡眠；繁忙的工作和生活压力会导致什么睡眠问题；特殊的睡眠问题，如不安腿综合征、发作性睡眠、睡眠呼吸障碍等。了解睡眠，开始一夜安睡之旅，愿天下女人都拥有好的睡眠、容光焕发！

<<女性的安睡良方>>

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>