

<<睡眠>>

图书基本信息

书名：<<睡眠>>

13位ISBN编号：9787030143525

10位ISBN编号：7030143523

出版时间：2006-6

出版时间：科学出版社

作者：孙晖,林源

页数：189

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>

<<睡眠>>

内容概要

睡眠并非仅限于人类，它是整个生物界共同的生存需要。

良好的睡眠是保持良好身心状态的基本条件。

但随着生活水平的不断提高，人们却逐渐失去了良好的睡眠习惯，患有失眠症的人数逐年上升。

近几年来，随着对脑与神经的研究不断深入，人们已经对生物钟的存在及睡眠物质的作用等有关睡眠的原理问题有了进一步的认识。

本书从人们对脑、睡眠与生物钟的正确与错误认识开始，讲解了睡眠的基本法则。

那么，人类的睡眠究竟存在什么障碍呢？

快速进入睡眠有什么诀窍吗？

本书将帮助人们了解自己的睡眠状况，并从现在开始注意让自己养成良好的睡眠习惯，保证每天都能精力充沛地工作和生活。

作者简介

孙晖，女，博士，教授。

本科毕业于北京大学生物学系遗传专业，获理学学士学位；在复旦大学遗传研究所获得遗传硕士学位；1992年10月至1998年7月在日本御茶水女子大学理学部进化遗传学研究室从事嗅觉的分子生物学研究并获理学博士学位。

主要研究方向为分子遗传学和进化遗传学。

现任东北师范大学生命科学学院副院长，主管学院本科教学工作，参与主持实施“国家生物学人才培养基地”的建设规划。

著有《现代生物学进展》、《脑和神经的奥秘》、《脑功能衰退的自我检测和防治》、《吃出健康》

。

<<睡眠>>

书籍目录

第1章 脑、睡眠与生物钟 睡眠的定义 脑和睡眠 睡眠的必要性 减少睡眠对健康的影响 睡眠的不同状态 快速动眼睡眠——“原始型”睡眠 非快速动眼睡眠——“功能型”睡眠 睡眠周期 入睡的过程 脑的结构和功能 脑的工作方式 睡眠时脑的状态 昼夜节律1 昼夜节律2 生物钟1 生物钟2 褪黑激素 睡眠物质的调节作用 知识窗 第2章 睡眠的基本法则 睡眠调节的基本法则 黑夜和睡眠调整 睡眠可以储存吗 不眠的极限 人类的“昼行型”和“夜行型” 1 人类的“昼行型”和“夜行型” 2 现代人的睡眠时间 8小时睡眠是必要的吗 “觉多”和“觉少” 婴儿睡眠 睡眠时间和年龄 男女睡眠的差异 睡眠时间是由基因决定的 生物钟每天调节一点点 生物钟紊乱症1 生物钟紊乱症2 单相性睡眠和多相性睡眠 免疫能力和睡眠 自主神经系统和睡眠的关系 梦的奥秘1 梦的奥秘2 梦的奥秘3 梦对精神的影响 知识窗 第3章 睡眠障碍 失眠和多眠 睡眠不足的影响 睡眠障碍的分类 内因性睡眠障碍 外因性睡眠障碍 嗜睡症 睡眠呼吸暂停综合症 昼夜节律与睡眠障碍1 昼夜节律与睡眠障碍2 昼夜节律与睡眠障碍3 季节和睡眠的关联性 异态睡眠 梦游 睡眠 快速动眼睡眠并发症 其他异态睡眠 婴儿的睡眠障碍1 婴儿的睡眠障碍2 儿童的睡眠障碍 女性特有的睡眠障碍 老年人的睡眠障碍 妨碍睡眠的行动 妨碍睡眠的生活环境 第4章 舒心睡眠技巧 睡眠与人体生理 提高睡眠质量1 提高睡眠质量2 睡眠时间和解除疲劳的关系 午睡 短时睡眠技巧1 短时睡眠技巧2 短时睡眠技巧3 安眠体操 “睡不醒”的缓解方案 亲爱的枕头1 亲爱的枕头2 有利于睡眠的饮食方法 活性氧对生物钟的影响 睡眠和安眠药 第5章 五花八门的动物睡眠 动物的睡眠时间 哺乳类的睡眠 爬行类、两栖类的睡眠 鸟类的睡眠1 鸟类的睡眠2 大脑交替休息的睡眠 宠物睡眠1 宠物睡眠2 动物冬眠1 动物冬眠2 生物钟作用于睡眠以外的行动

章节摘录

书摘睡眠的定义 ——睡眠到底是什么 “你每天都睡觉吗?”也许你会觉得这个问题非常好笑,因为对于包括人类在内的所有动物来说,睡眠都是必不可少的。

人的一生至少有三分之一的时间是在睡眠之中度过的。

对于睡觉,无论是自己睡,还是别人睡,人们早已司空见惯,似乎没有什么问题。

但是不知您有没有想过:睡眠到底是什么?睡眠与麻醉、睡眠与昏迷有什么不同?睡眠究竟有什么意义?很多人也许会说,睡眠就是一种不活动的状态。

可是,如果仔细注意一下家里的金鱼缸,当金鱼较长时间停留在缸底不游动的时候,你说它是在休息呢,还是在睡眠?20世纪30年代初,一位法国生理学家给睡眠下了个定义:睡眠是“身体内部需要,使感觉性活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立刻觉醒”这样一种状态。

按这个定义,当然是可以把睡眠与麻醉、睡眠与昏迷区分开来,因为在麻醉和昏迷状态时即使给予刺激也很难醒过来。

然而这并不是睡眠的全部内涵。

随着科学技术的发展,研究人员可以利用电子仪器记录动物和人的脑电活动,他们发现鸟类和哺乳动物在睡眠状态与清醒状态时的脑电波有显著差异,人们对于睡眠有了新的认识。

现在,睡眠的定义是:由于脑的功能活动而引起动物生理性活动低下,给予适当刺激可使之完全清醒的状态。

然而,就是这样一个定义也并不严谨、完善。

比如“生理性活动低下”就不一定对,因为睡眠时,消化液的分泌、胃肠的蠕动、生长激素的分泌等生理性活动比清醒时还要活跃。

因此,想用简练的语言给睡眠一个确切的定义是很困难的。

这也就说明,睡眠过程并不像我们所看到的、所想像的那样简单。

<<睡眠>>

编辑推荐

《图解生命科学新话题:睡眠》由科学出版社出版。

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>