第一图书网, tushu007.com

<<健康睡眠的科学管理>>

图书基本信息

书名：<<健康睡眠的科学管理>>

13位ISBN编号：9787508273785

10位ISBN编号：7508273788

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：凌瑞琴

页数：270

字数：163000

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康睡眠的科学管理>>

内容概要

《健康睡眠的科学管理》由从事临床实践几十年的老专家撰写。
详细介绍了如何找回健康的睡眠、睡眠的心理卫生、睡眠与衰老的基础理论知识，同时介绍了随着年龄的增长，睡眠觉醒节律发生变化，中老年人的睡眠障碍主要与人体松果体分泌的褪黑素减少有关，睡觉之前适当补充褪黑素
睡眠康宁含片，让读者真正领会到“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，远离疾病”的新境界。
其内容丰富，通俗易懂，科学实用，适合失眠患者阅读，尤其适合中老年朋友睡眠有障碍者参考。

<<健康睡眠的科学管理>>

作者简介

凌瑞琴，解放军总医院主任医师，心血管学教授，1928年生，1950年毕业于燕京大学生物学，1954年获协和医学院医学博士学位，1981-1982年作为美国达拉斯医学研究中心客座研究员，并获美国医学博士教育委员会医学博士永久证书。
长期从事医疗、科研工作，现任《中国超声医学杂志》编委、北京超声心动图学会理事、美国超声心动图学会会员，出版《临床心电图学》、《老年心脏病学》、《临床高血压病学》、《找回健康的睡眠——睡眠与衰老》等多部著作，国内外发表论文十余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<健康睡眠的科学管理>>

书籍目录

第一章 如何找回健康的睡眠
第一节 科学指导睡眠最养生
第二节 什么是睡眠
第三节 什么是生物钟
第四节 太阳指挥生物钟的节律
第五节 为什么生物钟会衰退
第六节 睡眠功能的康复
第七节 褪黑素是维生素还是激素
第八节 补充褪黑素必须符合仿生学原理
第九节 睡眠康宁能否代替安眠药物
第十节 褪黑素的临床应用
第十一节 睡眠康宁实用问答
第二章 睡眠的心理卫生
第一节 睡眠与心理的关系
第二节 睡眠卫生常识
第三节 自我评定睡眠质量
第四节 什么因素会干扰睡眠
第五节 迈向更好的睡眠
第三章 睡眠与衰老
第一节 奈何衰老
第二节 人为什么会衰老
第三节 大自然时钟与生物钟交相呼应
第四节 揭开松果体的奥秘
第五节 褪黑素的多方面生理功能
第六节 自由基与衰老
第七节 年龄时钟是可以逆转的
第八节 如何发现衰老已经来临
第九节 维护睡眠延缓衰老
第十节 健康的睡眠和觉醒为抗衰老创造条件
附录一 健康睡眠咨询问答
附录二 阿森斯失眠量表

章节摘录

第十节 褪黑素的临床应用　　1993年召开的“癌症与衰老研究”世界会议，其论文集发表于美国纽约科学年鉴，向全世界公报“生物钟松果体学说”——伟大的科学突破。
当年9月，美国食品和药品管理局（FDA）批准人工合成褪黑素作为保健食品正式上市。
我国于1996年由卫生部批准上市。
当时，批件中只是明确褪黑素为“安全的助眠物质”。
其实，药学专家张均田、李经才等都证明了褪黑素具有多种生理功能，为什么只是注册它的睡眠功能呢？
为什么褪黑素注册为保健品而不是药品呢？
　　松果体“要素”——褪黑素，是由分子生物学家发现的。
这些科学家做了50余年的研究。
他们认为，这是欧美亚各国科学家的科研成果，不属于个人专利。
褪黑素又是十分安全，可以作为价廉物美的保健品。
这样，既可以改善人们的睡眠，不需要医生处方；又可以立即进入市场，睡眠保健，延缓衰老，造福全人类。
不幸的是：医药开、发商对此不感兴趣，因为没有专利，不能制药来发大财。
结果，没有人再来投资做临床试验。
没有Ⅲ期临床检验，也就得不到卫生部门的药品批号，不能作为药品进入医院的药房。
结果不能属于公费医疗报销范围。
但是，请你想一想，即使去做Ⅲ期临床也要再等25～35年，那么20世纪90年代的中老年人，包括你我，都无缘享受褪黑素的好处了！
　　当然，褪黑素的生理研究都是在实验鼠上做实验的。
生物钟学说的论著来自于分子生物学家。
当今医学教科书上，关于松果体的讲解仍然是一片空白。
可喜的是，近十年来，在美国国家卫生研究院（NIH），以及瑞士、意大利、澳大利亚、以色列的研究机构中，人体试验探索仍在进行；社会上，人群应用结果是十分令人欣慰的。
一、睡眠医学和延缓老龄化应用褪黑素来拨回生物钟的昼夜节律，在洲际旅行中可以调节时差。
在45岁以后的中老年人，褪黑素可以纠正生物钟障碍所致的睡眠问题，包括入睡难、起夜醒、睡眠缺失、疲劳综合征等。
褪黑素改善睡眠的作用与安眠药物的作用是不相同的，安眠药消除大脑的兴奋状态，从而释放了生物钟睡眠生理活动（在一些生物钟已经老化的人，安眠药就无效了）。
褪黑素是直接作用于下丘脑睡眠起搏器及睡眠中枢，从而恢复睡眠生理活动。
褪黑素又能有效地清除自由基，从而保护松果体，防止生物钟老化。
但是，褪黑素不能代替安眠药物。
　　……

编辑推荐

《健康睡眠的科学管理》由凌瑞琴主编。
这是一部科普书籍，目的在于使广大读者运用“时间生物学”的原理与方法，把褪黑素的基本知识应用于我们的生活实践，指导生活，人人健康长寿、生活美好，社会进步发展。

第一图书网, tushu007.com

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