

<<睡眠决定健康>>

图书基本信息

书名：<<睡眠决定健康>>

13位ISBN编号：9787807294108

10位ISBN编号：7807294108

出版时间：2009-5

出版时间：克里斯·伊济科夫斯基、库宗波、张爱东、王升才 凤凰出版传媒集团，凤凰出版社
(2009-05出版)

作者：克里斯·伊济科夫斯基

页数：218

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>

<<睡眠决定健康>>

内容概要

您是否经常难以入睡？

您是否总是很早醒来？

整夜无眠是否搅乱了您的正常生活？

克里斯·伊济科夫斯基博士系统地梳理了迄今为止医学界在睡眠问题研究上所取得的成就，从睡眠的基本问题、影响睡眠的因素、不同年龄段的睡眠问题等多方面分析了睡眠紊乱症状，从专业的角度为您提供了解决睡眠上困扰的具体建议和方法。

本书还为您提供了自测量表，便于您对照并解决这些困惑。

本书是那些备受睡眠问题所困扰者的必读书。

<<睡眠决定健康>>

作者简介

作者：(英国)克里斯·伊济科夫斯基 译者：库宗波 张爱东 王升才

<<睡眠决定健康>>

书籍目录

睡眠简介第一章 基本知识第二章 为何会失眠第三章 人生不同阶段的睡眠第四章 如何睡得更好第五章 掌握睡眠的主动权第六章 睡眠紊乱第七章 安眠药物词汇表

<<睡眠决定健康>>

章节摘录

第一章 基本知识睡眠的机理睡眠是一个极其复杂却有规律的生化进程，它受控于大脑中的睡眠中枢与清醒中枢两路神经系统以及与它们相关联的荷尔蒙（激素）和生物钟。

下文将要介绍这一奇妙进程中的主要因素。

生物钟，月期与节奏人体都按照一个24小时的昼夜周期运转，这一周期规律决定着荷尔蒙的分泌，也决定着我们何时觉得该就寝了，何时觉得可以起床了。

我们的体温变化同样遵循昼夜周期规律，凌晨4点左右体温最低，晚上10~11点体温最高。

人的睡眠也基本上是按照这一节律进行的。

对我们大多数人来说，典型的睡眠与起床周期为晚上11~12点入睡，早上6~8点醒来，这表明我们的生物钟形成了基本固定的就寝与起床习惯。

正如生活中的钟表一样，并不是所有人的生物钟都步调一致。

人体生物钟通常会慢半拍，但基本上是按照白昼与黑夜的相对变化来同步运转的；生物钟与昼夜变化的同步依赖于环境节律中的授时因子（zeitgeber）。

黎明的曙光是最重要的，也是最容易理解的授时因子之一；黑夜降临会刺激脑内松果腺分泌褪黑激素（见13页），同样会调节我们的生物钟。

其他授时因子还包括锻炼、用餐时间、社会交往以及声音，或许还有气温。

睡眠本身也是一个影响较小的授时因子。

睡眠与清醒位于下丘脑的睡眠中枢、清醒中枢受昼夜周期影响会出现起伏波动。

睡眠中枢与控制体温的神经位于人脑同一区域（或许这能帮助我们解释为何感觉身上很热时难以入睡），而清醒中枢则与运动神经毗邻。

理想状态就是：在白天，清醒中枢开放，睡眠中枢完全关闭；在夜里，清醒中枢关闭，睡眠中枢开放。

通常睡眠较好的人白天清醒期间的状态与夜间的睡眠都较好。

但是，如果这两个中枢受到损坏（原因多种多样，比如过量摄入咖啡因、酒精、药物，或是生病、年事渐高），就很有可能遇到睡眠方面的问题。

<<睡眠决定健康>>

编辑推荐

《睡眠决定健康:晚上睡得香,醒来精神好之秘诀》是克里斯·伊济科夫斯基编著的,由凤凰出版社出版。

<<睡眠决定健康>>

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>