开启心灵之窗
共同关注睡眠

中国睡眠研究会理事长陈彦方
倾情作序并推荐

# 找回好睡眠

您还在为睡眠问题而苦恼吗？且听——

## 睡眠保健专家谈

主编 慈书平 茅建华 钱兴皋

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 找回好睡眠

您还在为睡眠问题而苦恼吗？且听——

## 睡眠保健专家谈

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

**图书在版编目(CIP)数据**

找回好睡眠——睡眠保健专家谈/慈书平，茅建华，钱兴皋主编. —北京：人民军医出版社，2009.8
ISBN 978-7-5091-2893-0

Ⅰ.找… Ⅱ.①慈…②茅…③钱… Ⅲ.睡眠—基本知识 Ⅳ.R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 129551 号

**策划编辑**：焦健姿　**文字编辑**：王久红　**责任审读**：张之生
**出 版 人**：齐学进
**出版发行**：人民军医出版社　**经　销**：新华书店
**通信地址**：北京市 100036 信箱 188 分箱　**邮　编**：100036
**质量反馈电话**：（010）51927290；（010）51927283
**邮购电话**：（010）51927252
**策划编辑电话**：（010）51927300－8152
**网址**：www.pmmp.com.cn

**印、装**：北京华正印刷有限公司
**开本**：710mm×1010mm　1/16
**印张**：12.5　**字数**：160 千字
**版、印次**：2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
**印数**：0001～4500
**定价**：25.00 元

**版权所有　侵权必究**
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

睡眠保健专家谈

编写人员单位

睡眠保健专家谈

内容提要

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

# 找回好睡眠

## 睡眠保健专家谈

找回好睡眠

SHUIMIAN BAOJIAN ZHUANJIA TAN

shuimian baojian zhuanjia tan

# 找回好睡眠

## 睡眠保健专家谈

找回好睡眠

SHUIMIAN BAOJIAN ZHUANJIA TAN

shuimian baojian zhuanjia tan

目录

找回好睡眠

SHUIMIAN BAOJIAN ZHUANJIA TAN

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 第 1 章　认识睡眠

大约在 30 多亿年前，生物开始了周期性的生活节律。在 5 亿年前，人类生活的周期性节律也已形成，周期性的睡眠觉醒生物钟使得人类生活出现了入睡和觉醒的节律变化。因此睡眠是人类进化的结果。

睡眠是人类生存的需要，睡眠甚至比吃饭、喝水还要重要。人们喜欢从衣、食、住、行等方面来衡量生活质量，其实还应加上一个“睡”字。睡眠质量与衣、食、住、行质量一样，甚至更重要。充足的睡眠能使人们在日常的工作和生活中精力充沛，是人们高质量生活不可缺少的一部分。没有睡眠，就可能没有人类的生存和发展。

## 一、睡眠的定义与判断标准

1. 定义　睡眠是大脑的意识相对丧失，没有自主的肌肉活动，受适当刺激可完全恢复清醒时的生理功能，为人生周期性需要的一种无意识的愉快状态，是一种主动行为。

2. 判断入睡标准

(1) 没有主动的意识活动，自觉意识消失。如思考问题、回忆往事、展望未来等。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com