

医工协-芮茗博士睡眠讲座预通知

暨《第三届睡眠讲座》成功举办有感!

- ◆ 睡眠障碍和许多老年性疾病，生活习惯病的发生危险因子呈现双向关系，如认知症，糖尿病，高血压，抑郁症，乳腺癌，前列腺癌，癫痫等。
- ◆ 芮茗博士长年从事医学和新药开发研究工作。近几年他利用自己的节假日休息时间，为在日华人举办健眠讲座，获得了在日华人的一致好评。



【主办及报名方式】

主催：医工协会养老分会

参加费：1000 日元 地点：医工协会办公室

（专家报告、嘉宾互动、咨询等形式多样，欢迎各位咨询/参会!）



举办时间和报名方式：每大约2个月举行一次。感兴趣的先报名（微信扫二维码署名“睡眠讲座”），医工协会加本人到讲座群，具体时间在群里另行通知。

潜心二十载，执着为睡眠

——参加芮茗老师睡眠学讲座有感！

2018年8月4日，药学博士，睡眠学专家芮茗老师在东京涉谷区道玄坂町举行了一场高水平的睡眠讲座。两个多小时的讲座中芮茗老师用许多深入浅出的例子让我们比较快的理解了一个健康，理想的睡眠对人们生活的重要性!同时他还用著名演员费雯丽和小学教师危秋洁的例子。阐述了慢性失眠患者向抑郁症患者转变的情况。

通过权威论证，慢性失眠患者中有20%是抑郁症患者或潜在患者。慢性失眠患者，一年内转为抑郁病患者得几率是正常人的40倍。同时他们更容易得老年痴呆症。严重者可诱发高血压，肥胖症和糖尿病等。这都让我们非常震惊，也受益匪浅!

芮茗老师还就女性更年期的情况进行了分析。并对如何通过食材。比如：多吃纳豆，豆腐，南瓜，大蒜，香蕉等来平衡女性的荷尔蒙。进行了详尽说明。另外，芮茗老师还就卧室的温度，装饰，光线，湿度等对人们睡眠的影响也做比较独到的说明。还就人们平常的认识误区予以了一一解释。芮茗老师还跟大家一起分享了芮氏心里暗示催眠法。

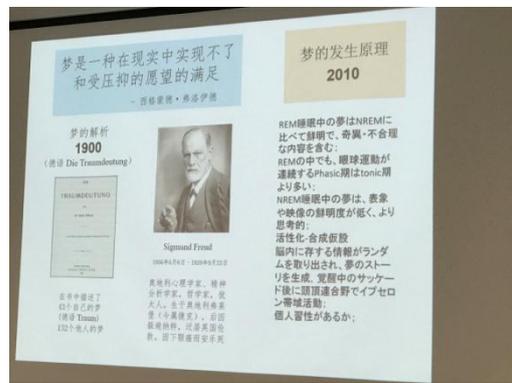
最后，提问环节大家也都非常踊跃：老年痴呆，失眠症，饮食平衡等大家关心的问题。芮茗老师都给予了详尽的解释！



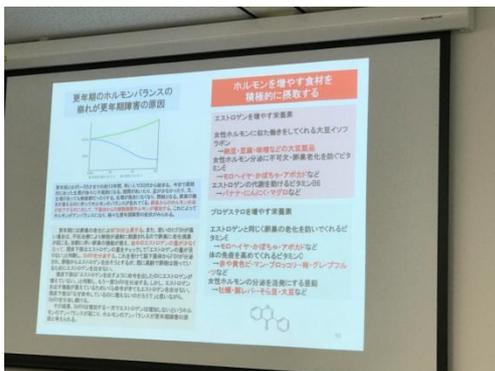
(讲座现场)



(芮茗老师在介绍弗氏心理暗示催眠法)



(芮茗老师在解释梦的发生原理)



(芮茗老师在介绍如何通过食物平衡荷尔蒙)



(芮茗老师在介绍睡眠障碍跟糖尿病，高血压的关系)

【芮茗博士简介】

药学博士，1977 年考入天津外国语学校（小外），并于 1981 年转入天津实验中学。1983 年考入北京医科大学（现北京大学医学部）。1988 年毕业后在北京协和医院担任临床药理室研究员。1997 年获得日本国立千叶大学药学博士学位后，一直从事新药开发研究，主攻脑科学，神经和睡眠等领域。业余爱好诗歌和科普创作。美国睡眠学会会员。

【讲座内容】

1. 睡眠障碍导致的人间悲剧· 社会损失· 人体极限
2. 睡眠讲座的社会意义与人生的无形价值
3. 睡眠奥秘 1: 睡眠结构· 睡眠与长寿· 认知症· 高龄者睡眠
4. 睡眠奥秘 2: 快动眼睡眠和非快动眼睡眠
5. 睡眠奥秘 3: REM睡眠和创造力· 记忆力· 梦
6. 睡眠奥秘 4: 体内时钟· 睡眠中枢和觉醒中枢
7. 睡眠奥秘 5: 女性睡眠· 激素· 恒常性与节律调节
8. 睡眠障碍分型: 国际睡眠障碍分型
9. 睡眠障碍原因: 生理· 心理· 病理· 药理等
10. 睡眠改善: ACT/PSG· 健睡佳法
11. 药物治疗: 作用原理· 合理选服· 安全性管理
12. 非药物治疗 1: 按摩· 芳香· 瑜伽· 音乐· 光· 日程法
13. 非药物治疗 2: 芮氏心理暗示· 认知行为疗法
14. 健眠整理术· 断舍离精髓· 健眠技巧
15. 睡眠测量: PSG/EEG/ACT· 技术突破· 先端医学展望· 产学官提携
16. 睡具选择: 枕· 被· 褥· 床单· 寝衣· 裸睡
17. 最佳寝室设计: 采暖· 降温· 空气净化· 灯· 帘· 防音
18. 健康与睡眠文化: 日节律· 年节律· 人生金币