

# 《失眠》

## 图书基本信息

书名：《失眠》

13位ISBN编号：9787542725660

10位ISBN编号：7542725661

出版时间：2004-3

出版社：第1版 (2004年1月1日)

作者：达美君

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《失眠》

## 内容概要

失眠的防治是个大课题，在本书编写过程中博览古今在外的有关图书和文献资料。本书从睡眠的生理，失眠的形成，当前的诊断、治疗方法，到自我预防保健等方面展开，力求内容全面、翔实、完善，文句尽量做到通俗易懂，从理论到实践，深入浅出，旨在能给广大读者和失眠者有一个切实有效的帮助。读后，能对睡眠与失眠的来龙去脉有一个较全面的了解，从而激起人们对本病防治的重视。

## 书籍目录

前言

第一章 概述

一、失眠的概念

二、中医对失眠的认识

三、失眠的发病率与易患人群

四、失眠对人体健康的危害

第二章 睡眠的生理机制

一、睡眠是怎样形成的

二、人为什么要睡眠

三、睡眠的解剖与生理基础

四、睡眠的质量标准

五、睡眠与梦

六、中医对睡眠和梦的认识

第三章 失眠

# 《失眠》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)