

# 《失眠》

## 图书基本信息

书名：《失眠》

13位ISBN编号：9787560838618

10位ISBN编号：7560838618

出版时间：2009-1

出版社：同济大学出版社

页数：181

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)

## 前言

中年期大致从30~60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。谢英彪2008年8月

# 《失眠》

## 内容概要

《失眠》以问答形式介绍了失眠的基本知识和预防常识，重点介绍了失眠的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。中年人的人生已经过半，失眠这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。《失眠》是一部全面反映失眠防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。《失眠》具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

# 《失眠》

## 作者简介

谢英彪：1942年生。现任南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授，主任医师，内科学科带头人。养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。兼任中国科普作家协会

## 书籍目录

前言一、了解睡眠 1.什么是世界睡眠日 2.什么是睡眠 3.睡眠是怎么结束的 4.现代人的睡眠赤字知多少 5.怎样才算是健康的睡眠 6.为什么说睡眠是一种生理需要 7.健康成人一天需睡多长时间 8.睡眠好坏也是健康标志吗 9.什么是失眠 10.失眠是怎样发生的 11.为什么有的人会失眠 12.正确认识睡眠与失眠 13.造成失眠的环境因素有哪些 14.都市人失眠的相关污染因素有哪些 15.不科学照明会引起烦躁失眠吗 16.情志过激与失眠有哪些关系 17.失眠与压力激素增长有关吗 18.哪些运动容易导致失眠 19.压力、紧张会不会导致失眠 20.脑力劳动者为什么容易失眠 21.恐惧为什么可导致失眠 22.患者手术前为什么多会发生失眠 23.饮酒会引起失眠吗 24.性生活不和谐会引起女性失眠吗 25.中、老年人常见的失眠原因有哪些 26.女性为何比男性易失眠 27.为什么都市白领易患失眠症呢 28.为何白领失眠者女性多于男性 29.失眠患者的工作效率为什么会降低 30.为什么失眠患者会多梦 31.失眠与健忘的区别是什么 32.失眠导致注意力不集中的原因有哪些 33.失眠会使中年男子发福吗 34.你属于哪类失眠 35.中医是如何认识失眠的 36.失眠的中医分型 37.你知道睡商吗 38.怎样评判睡眠是否充足 39.如何自测睡眠质量 40.应该怎样做才会睡得更好 41.每天到底睡多久合适 42.哪些药物会引起失眠 43.失眠有哪些表现形式 44.难入眠型失眠有哪些临床表现 45.非器质性失眠症的诊断是什么 46.治疗失眠症时应掌握哪些原则 47.失眠如何治疗 48.有些人失眠为何久治不愈 .....二、睡眠与疾病三、好习惯助睡眠四、心理调适助睡眠五、药膳食疗助睡眠六、合理运动助睡眠七、外治疗法助睡眠八、药物治疗助睡眠

6 什么是催眠药物依赖性睡眠障碍 催眠药物依赖性睡眠障碍是指由于使用催眠药物产生的耐受或戒断引起的失眠或睡眠过多，目前涉及最多的药物是苯二氮革类和巴比妥类药物。该病可发生于任何年龄。起病前有使用催眠药物或中断使用催眠药物的背景，许多患者因失眠而使用催眠药物，在取得最初的疗效后，便开始担心形成药物依赖，而自行突然停药，此时反而出现严重的失眠。一部分患者在最初的逐渐消失后，便以提高剂量来抵消由于药物耐受而出现的疗效下降现象。随着治疗剂量的升高，白天的药物残留效应随之增加，而出现睡眠过多、反应迟钝、运动失调或协调性下降、言语含糊不清、视觉运动障碍、傍晚时情绪不安和紧张等。而在此时，患者更高度地关注催眠药物的疗效，并且错误地认为白天出现的上述症状与其夜间的失眠有关，会到处求医，不断地接受多种催眠药物治疗。随着催眠药物的停用，血中的药物浓度仍可维持数天甚至数周，而睡眠情况可能迅速回到服药前的水平。此时，患者主观感觉上对睡眠质量和数量的评价会较药物治疗前更加恶化。药物停用可能引起恶心、紧张不安、易激惹、疼痛和肌紧张。这些症状可能促使患者进一步产生催眠药物长期使用的倾向，以期望能够改善睡眠和白天的各种不适症状。少数患者可出现睡眠过多或失眠加重（入睡困难、觉醒增多、多梦）、焦虑、紧张和抑郁，尤其是当催眠药物突然中断时更为突出。如果合并使用乙醇，可引起严重的抑郁症状，并可能变得迁延难愈。由于患者自身常存在失眠的易患倾向，各种心理刺激因素易促发失眠。催眠药物剂量的增加，虽然能够使得失眠症状获得短暂缓解，但是由于耐受性的产生而逐渐抵消了所获得的这些效果，并可能引起白天思睡、功能受损，中断药物治疗又会使得睡眠问题倒退到服药前的水平。由于再度失眠的主观感知比未用药时更差，从而使得患者再用催眠药物，导致病情反反复复，经久难愈。

## 《失眠》

### 编辑推荐

《失眠》由同济大学出版社出版。很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。

# 《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)