

# 《今夜不再失眠》

## 图书基本信息

书名：《今夜不再失眠》

13位ISBN编号：9787313134622

出版时间：2015-10-14

作者：内山真

页数：123

译者：蒋青

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)

# 《今夜不再失眠》

## 内容概要

现代社会有睡眠障碍的人数众多，失眠的原因和失眠的表现也各不相同，给工作生活都带来了不少负面影响。正视自己的睡眠问题，对于每一个现代人来说都至关重要。本书是日本著名睡眠科医生面向普通读者撰写的睡眠知识科普书籍，参照本书介绍的方法，读者可以自我评估自己的睡眠状况，找到原因所在，并找到适合自己的安睡法。

# 《今夜不再失眠》

## 作者简介

内山真：日本大学医学部精神医学系主任教授。

1954年出生于神奈川县。毕业于东北大学医学部。1992～93年留学于德国赫法塔（Hephata）神经学医院睡眠障碍研究所，从事睡眠障碍与人体内在节律的研究。1999年担任“睡眠障碍的诊断治疗方针研究组”组长、2000年“人体内在节律障碍研究组”组长、2005年“精神健康与休养睡眠之关系的研究组”组长（研究组都隶属于厚生劳动省）。日本睡眠学会认证医生。出演过诸如NHK《今日健康》等诸多电视节目。著作有《睡眠障碍 好睡眠的智慧与窍门》（家之光协会）、《名医教你如何克服失眠》（Ark出版）等。

## 书籍目录

序 告别无眠的白日梦（钱旭红 中国工程院院士，华东理工大学教授）

给同桌的序（袁鸣 东方卫视主持人）

前言

Part.1 “睡眠”的基本知识

每5个日本人中就有1个人因为睡眠问题而在烦恼么？

“睡不着”的不仅仅是你

理想的睡眠时间

了解睡眠的机制

快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠

梦的本质

令人担忧的打呼

翻身的作用

睡前饮酒的效果

睡眠有利于身心健康

睡眠因年龄而异

体内生物钟的作用

“疲劳引发睡眠”

“睡眠因日长而异”

与睡眠有关的谚语

Part.2 为什么会睡不着呢？

评估一下你的失眠程度吧

记录你的“睡眠障碍”

了解自己的失眠类型

“失眠症”类型繁多

原因各异的“失眠症”

“睡眠障碍”的多种表现

Part.3 更好的方法带来更好的睡眠

意外的不为人知的睡眠知识

如何能获得更好的睡眠？

创造有助于睡眠的环境

睡前准备，什么该做，什么不该做呢？

起床时的注意事项

睡前先来放松下吧

身心的安宁是获得舒适睡眠的捷径

放松方法 1-----自律训练法

放松方法 2-----伸展运动

放松方法 3----肌肉松弛法

放松方法 4----治愈系音乐

放松方法 5----香氛疗

Part.4适合你的安眠法

适合商业人士的安眠法

商业人士所处的工作环境和面临的睡眠障碍

商务人士常见的睡眠障碍

商务人士的失眠消除法

商务人士安眠的Q&A

工作人群的安眠10招

出现睡眠障碍也意味着身体和心理出现问题

# 《今夜不再失眠》

适合女性的安眠法  
女性荷尔蒙和睡眠的关系  
女性的生活方式和睡眠  
女性失眠的消除法  
女性安眠的Q&A  
适合儿童的安眠法  
你的孩子是否睡眠不足呢  
儿童应该注意的睡眠障碍  
儿童的失眠消除法  
儿童安睡的Q&A  
适合老年人的安眠法  
老年人失眠的特征  
老年人常见的睡眠障碍  
老年人的失眠消除法  
老年人的安眠Q&A  
Part.5 实在睡不着的时候-----就医和服药  
不要勉强自己前去就医  
就医之前  
就医时会被问到的问题  
如何服用安眠药  
安眠药的真真假假  
和其它药物同时服用时的注意事项  
安眠药的停药方法  
总结-----12找教你今夜睡得香  
后记

# 《今夜不再失眠》

## 精彩短评

- 1、6、7个小时睡眠已足够，按点上床，看看书，少刷手机避免兴奋，顺其自然不要强迫自己入眠，白天卧室亮堂，不睡白日觉，以免晚上难入睡。
- 2、对经常失眠的我太有用了

# 《今夜不再失眠》

## 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)