

《失眠防治200问》

图书基本信息

书名：《失眠防治200问》

13位ISBN编号：9787508248233

10位ISBN编号：7508248236

出版时间：2008-1

出版社：金盾

作者：谢雁鸣

页数：179

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

《失眠防治200问》

前言

人在一生中的睡眠时间约占生命过程的三分之一。任何人都离不开睡眠，如果没有正常的睡眠就无法维持健康的生活活动。但是，现代人的生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，引起失眠的原因也越来越多。失眠的原因有精神因素诱发的，有躯体疾病引起的，还有年龄、文化和生活习惯，工作环境等因素的影响。当夜幕来临，躺在床上翻来覆去难以入睡时，常使失眠患者感到非常痛苦和无奈。怎么能快点入睡？失眠了怎么办？明晚还会睡不着吗？第二天起床后还有精神开始一天的生活吗？长期睡不着怎么办？这些令人烦恼的问题使许多失眠患者无所适从。《失眠防治200问》（修订版）一书，针对读者希望改善睡眠的需求，收集整理出200个有关睡眠的问题，分为睡眠的知识，失眠的病因，失眠的治疗，失眠和睡眠评价与自测四个方面，对失眠的防治予以科学而详细的解答。

《失眠防治200问》

内容概要

《失眠防治200问(修订版)》总结了200个日常生活中人们关注的睡眠问题，分为睡眠的知识、失眠的病因、失眠的治疗、失眠和睡眠评价与自测四个部分，较为详细而科学地逐一进行了解答。内容通俗易懂，科学实用，适合于失眠患者和基层医务人员阅读。

《失眠防治200问》

书籍目录

- 一、睡眠的知识 1.什么是睡眠？ 2.睡眠的生理过程是怎样形成的？ 3.良好睡眠的关键是什么？ 4.正常人的觉醒和睡眠节律是什么？ 5.有关睡眠的学说有哪几种？ 6.睡眠在脑电图上分几期？ 7.正常的睡眠需要哪些条件？ 8.中医对睡眠是怎样认识的？ 9.睡眠有哪些作用？ 10.打鼾属于正常吗？ 11.神经衰弱为何总是伴有失眠？ 12.睡眠质量的标准是什么？ 13.睡眠时间越长越好吗？一般人需要多长时间的睡眠？ 14.睡眠时间与年龄有关吗？ 15.睡眠时间与体质的强弱有关吗？ 16.睡眠时间与性格有关吗？ 17.睡眠时间与环境和季节有关吗？ 18.睡眠要选择方向吗？ 19.睡眠选择什么姿势好？ 20.孕妇睡眠选择什么姿势好？ 21.婴幼儿睡眠选择什么姿势好？ 22.老年人和病人睡眠时选择什么姿势好？ 23.睡眠质量与床铺有关吗？ 24.如何选择枕头？ 25.药枕对睡眠有作用吗？ 26.什么样的被子有益于睡眠？ 27.什么样的褥子有益于睡眠？ 28.怎样选择床垫有益于睡眠？ 29.窗户和窗帘与睡眠有关吗？ 30.睡眠对环境有哪些要求？ 31.怎样布置卧室有利于睡眠？ 32.睡前有哪些禁忌？ 33.睡眠时有哪些禁忌？ 34.睡醒后有哪些禁忌？ 35.怎样养成良好的睡眠习惯？ 36.睡觉前足浴催眠的原理是什么？ 37.沐浴为什么具有催眠作用？ 38.现代医学对梦是怎样认识的？ 39.睡眠中为什么会做梦？ 40.做梦对睡眠有何影响？ 41.梦多会伤脑子吗？ 42.无梦睡眠质量好吗？ 43.睡眠中做噩梦的原因是什么？ 44.中医对梦是怎样认识的？ 45.梦有预告疾病的作用吗？ 46.梦境内容的假说有哪几种？ 47.什么叫梦魇？ 48.梦游是怎么回事？是否为病态？ 49.体育锻炼为什么有助于治疗失眠？ 50.说梦话是怎么回事？ 51.如何从小儿睡眠中寻找疾病信号？ 52.睡眠过程中磨牙是怎么回事？ 53.打鼾是怎么回事？ 54.睡眠时出汗多是怎么回事？ 55.睡眠中为什么流口水？ 56.睡眠时夜尿多是怎么回事？ 57.开窗睡觉好吗？易患什么病？ 58.哪些睡眠误区容易被忽视？ 59.睡眠医学相关网站有哪些？ 二、失眠的病因 三、失眠的治疗 四、对失眠和睡眠的评价与自测

章节摘录

一、睡眠的知识1.什么是睡眠？每人每天都需要睡眠。大多数人一生中的睡眠时间超过生命的三分之一，但是要给睡眠下一个确切的定义却不那么容易。最初人们认为，当人或动物处于一种静止不动的状态时就是睡眠，这个定义显然是不确切的。当一个人躺着闭目养神的时候，你能说他是在睡眠吗？30年代初，一位法国生理学家给睡眠下了个定义：睡眠是身体内部的需要，使感觉性活动和运动性活动时停止，如给予适当刺激就能使其立即觉醒。随着科学技术的发展，人们用电子仪器可以记录动物和人的脑电活动，并将睡眠和觉醒状态作比较，发现脑电记录没有明显的差异，从而对睡眠有了一个新的认识。目前，对睡眠的定义是：由于脑的功能活动而引起动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。但是此定义仍不完善，因为人体的许多生理功能在睡眠时相对更加活跃。因此，给睡眠下一个确切的定义是很难的，其过程并不像我们每天所见和所做的那么简单，对睡眠下一个完整的定义，还有待科学的进一步发展。

《失眠防治200问》

编辑推荐

《失眠防治200问(修订版)》总印数已达19万册以上。

《失眠防治200问》

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