

<<和失眠说再见>>

图书基本信息

书名：<<和失眠说再见>>

13位ISBN编号：9787501965953

10位ISBN编号：7501965951

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：Peter Hauri, Shirley Linde

页数：257

译者：莠亚

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：<http://www.tushu007.com>

## <<和失眠说再见>>

### 前言

人们经常说：“早睡早起身体好！”

但是世界上的事情永远不会那么完美。

对于很多人来说，早睡早起几乎是奢望。

他们入睡困难，或者不能熟睡，或者夜里经常醒来，之后无法再入睡，还有些人虽然能够入睡，但是早上醒来以后却感到全身乏力。

这些都是失眠的表现。

有些人的失眠可能是阶段性的，有的人则长期经受着失眠的折磨。

睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。

如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，大脑的疲劳就难以恢复，会严重影响大脑的机能，给生活、学习和工作带来很多不利的影响。

## <<和失眠说再见>>

### 内容概要

在《和失眠说再见》这本书中，彼得·豪利博士凭借自己多年对睡眠的研究和从事睡眠障碍治疗的经验给失眠患者提供了全方位、循序渐进的治疗方案。

本书一开始就让患者为治疗失眠做好充分的准备：了解睡眠的真实面貌，纠正对睡眠的认识；仔细考察自己的生活习惯、工作状态等，从而找出自己失眠的真正原因，确定自己的失眠类型。

然后让患者从改善物理环境、心理环境开始，逐渐进入到治疗程序。

最后全方位地从患者的生活习惯、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面提出不同的治疗方法。其独特之处就在于，通过这本书，不同的失眠症患者能够根据自己的特殊情况，选择不同的方法组合而成独一无二、适合自己的治疗方案，而且这种治疗方案简单易行。

<<和失眠说再见>>

作者简介

作者：(美国)豪瑞 (Hauri Peter) (美国)linde 译者：莠亚

## &lt;&lt;和失眠说再见&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 很多人遭受失眠的痛苦，却少有人得到医治 睡眠质量不高会对健康造成危害 睡眠研究一个新的领域 这个项目能够给你带来什么 这个项目的结果第1章 关于睡眠的一些事实 每个人都关心的第一个问题：到底人需要多长时间的睡眠？

睡眠会因年龄的变化而变化吗？

儿童的睡眠是什么情况呢？

睡眠时身体进行着怎样的活动？

睡眠中的性反应又是怎样的？

为什么一些人的睡眠质量较其他人高？

做梦的时候是什么样的？

如果没有得到充足的睡眠会怎样？

第2章 你患有哪种类型的失眠症 失眠症的种类 评估你自己的失眠症 睡眠历史分析 心理测试 医学原因 生活习惯问题 睡眠的观念和态度 睡眠的卫生学分析 找出自己的问题所在了吗？

第3章 记录睡眠日志 开始记录睡眠日志 开始记录日间日志 评估日志 主宰自己的睡眠第4章 每一位失眠症患者应该做的三件事 减少咖啡因的摄入 限制酒精的摄入 戒烟第5章 你睡觉的房间 察看一些简单的东西 检查你的床 嘈杂还是安静？

光亮还是黑暗？

时钟 其他的环境因素第6章 保持正确的心态 规则一：减少睡眠时间 规则二：不要努力睡着 规则三：不要害怕失眠 规则四：让习惯起作用 规则五：给自己时间进入睡眠的状态 规则六：保持固定的时间 规则七：小睡的实验 下意识形成的态度 条件性失眠 布钦疗法 健康的睡眠习惯第7章 就寝时间放

松术 紧张 开始之前 晚上要做的放松和伸展运动 当你准备睡觉时的脑力游戏 腹式呼吸 新式的放松方法 选择一种方法第8章 学会全天控制自己的压力 自我检测，发现隐藏的紧张 自己控制自己 人无完人 你并非没有出路第9章 让饮食帮助睡眠 日常饮食 进食的时间也会影响睡眠质量 不能吃什么 如果你正在节食 食物过敏导致失眠 夜食症 有助睡眠的维生素和矿物质 追踪观察 色氨酸 褪黑素 草药

治疗第10章 让运动帮助睡眠 与温度的关系 与活跃性的关系 有效的锻炼 其他的指导 多长时间才能够看到成效？

第11章 调整你的睡眠时钟 节律突变可能会引起失眠 不同的人有不同的生理节律 你可能会颠覆自己的生理节律 如果失眠，那么你需要正常的生理节律 禁区 周日夜晚失眠症 那些熬夜的人 光照疗法：治疗生物钟较快或较慢的患者 时间疗法第12章 夜班、时差和季节性障碍 夜班 疲倦非常危险 如果你的工作方式是倒班制，怎样才能够得到更好的睡眠 时差及避免办法 在冬天的时候是否会觉得累和抑郁？

第13章 医学因素 可能导致睡眠问题的医学因素 怀孕期间的睡眠问题 日落症候群以及其他可能潜在的老齡化睡眠问题 有毒金属中毒 可能威胁睡眠的药品 大麻以及其他违法药物的影响 当你与疾病斗争的时候 你的医生可能不知道的情形 重要事件备忘录第14章 如何改掉吃安眠药的坏习惯 安眠药只能在短时起作用 反弹性失眠 服用安眠药会导致习惯化 安眠药会掩盖其他问题 安眠药会对以后的生活产生影响 安眠药会导致副作用 如果你怀孕了 安眠药可能导致意外事故 安眠药会和其他药物产生交互作用 酒精加安眠药能让你丧命 各种安眠药并不相同 安眠药的种类 如何改变这个习惯 安眠药的偶尔使用 如果你决定服用一片安眠药 能否将安眠药与行为疗法相混合？

何时你不应该服用安眠药第15章 其他类型的睡眠障碍 日间过度嗜睡 睡中异常 无复元效果的睡眠第16章 如果你需要进一步的帮助 去哪里寻求帮助呢？

什么时候你应该去睡眠紊乱中心求助？

如果你要去睡眠紊乱中心 如果你需要在睡眠中心睡觉 神秘患者以及无法解释的治疗 原发性失眠 未来展望术语表

## <<和失眠说再见>>

### 章节摘录

你正遭受着这一切。

每个人都是，为某事担心、紧张、焦虑。

疲惫不堪地上床，知道自己需要睡觉，但却总是在床上翻来覆去，无法入睡。

整个晚上大部分的时间都清醒地躺在床上，辗转反侧，烦躁不安，肌肉紧张，大脑高速运转——直到过于疲倦，终于在天亮前断断续续地睡上一两个小时。

这就是“失眠”。

也许仅此一晚，也可能会持续几个星期、几个月、几年甚至一生的时间。

它会影响你的健康、你的婚姻、你的工作——你生活的方方面面。

白天，你昏昏沉沉，工作效率低下，易怒或者情绪低落，却还要担心夜晚的到来——因为你知道自己可能将再一次无法入睡。

不单是你一人如此。

很多人认为，“失眠”仅仅指那种严重的、持续的、让人整夜无法入睡的症状。

其实，它也指偶尔的彻夜未眠和轻度睡眠质量低下，这种失眠虽然不会使你求助于医生，但也会致使你第二天警觉性下降，精力不济。

失眠还指难以入睡或者半夜突然醒来以后，难以再次入睡的情况。

## <<和失眠说再见>>

### 媒体关注与评论

读者得到了指导，失眠变身为安稳的睡眠。

这是一部令人振奋、令人惊叹的著作，它揪出了健康睡眠的所有敌人。

——美联社Peter Hauri是世界上最杰出的睡眠专家之一。

他略施小计助你实现睡着的美梦。

——《洛移矶时报》你能在这本书中，找到关于睡眠你想知道的所有事情。

它有详细的指导可以帮你找到问题所在。

一步步跟随它提出的建议，你就能克服睡眠障碍。

——《出版人周刊》这本书对于如何确认你的失眠类型并进行富有针对性的治疗，都给出了非常有价值的建议。

——《商业周刊》睡不着？

《和失眠说再见》让你成为自己的睡眠治疗师。

——《渥太华太阳报》

## <<和失眠说再见>>

### 编辑推荐

《和失眠说再见》是一套完整的改善睡眠计划，清晰的步骤和简明的叙述，为你提供最有用的信息！让你轻松提高睡眠质量！  
在《和失眠说再见》中，彼得·豪利博士凭借自己多年对睡眠的研究和从事睡眠障碍治疗的经验给失眠患者提供了全方位、循序渐进的治疗方案。

<<和失眠说再见>>

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:<http://www.tushu007.com>