

<<失眠自我防治>>

图书基本信息

书名：<<失眠自我防治>>

13位ISBN编号：9787508224206

10位ISBN编号：7508224205

出版时间：2003-1

出版时间：金盾出版社

作者：高善星

页数：334

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>

## <<失眠自我防治>>

### 内容概要

本书阐述了睡眠的本质及影响因素，系统地介绍了失眠的自然疗法、饮食疗法、心理疗法、中医疗法、西医疗法以及各种疗法的自我运用等知识。

内容丰富，通过易懂，科学性与实用性相结合，知识性与趣味性相长，是失眠患者的必读书，是健康人的保健书，是基层医务人员的参考书。

## <<失眠自我防治>>

### 书籍目录

第一章 睡眠本质与自我识知 一、睡眠特征一席谈 二、快波慢波交替眠 三、睡眠功能面面观 四、健康睡眠益寿年 第二章 睡眠卫生与自我保健 一、早睡晚睡要视情 二、短睡晚睡标准明 三、睡眠过多也是病 四、喜怒忧思悲恐惊 五、过饥过饱睡难宁 六、适量运动要持恒 七、不可过分夜挑灯 八、声音单调瞌睡生 九、适时调拨生物钟 十、人生牢骚莫太盛 十一、夫妻情爱精神松 十二、迷迷糊糊瞌睡生 十三、午间小憩思路清 十四、东窗高卧睡意浓 十五、空气清新梦有情 十六、睡前准备讲究净 十七、睡眠姿势有讲究 十八、夜色朦胧入梦中 十九、室温如春拂春风 二十、烟糖辛辣宜少用 二十一、干扰睡眠药种种 二十二、起居有常身心轻 二十三、家庭和睦乐自生 二十四、劳逸结合脑更灵 二十五、讲究卫生防疾病 第三章 梦幻特征与自我释疑 一、扑朔迷离说梦幻 二、日有所思梦中现 三、一枕黄粱梦百年 四、梦中偶可解疑难 五、美梦醒来情未完 六、记梦逝梦很自然 七、说说噩梦报病顽 八、失眠莫把梦埋怨 九、梦的功能过是非谈 第四章 睡眠障碍与自我调整 第五章 睡眠障碍性疾病与自我防治 第六章 失眠的相关类型与自我辨析 第七章 失眠的环境因素与自我改善 第八章 失眠的年龄因素与自我调理 第九章 疾病导致的失眠与自我调护 第十章 失眠的自然疗法 第十一章 失眠的饮食疗法 第十二章 失眠的心理疗法 第十三章 失眠的中医疗法 第十四章 失眠的西医疗法

<<失眠自我防治>>

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>