

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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生命活动。

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

本书总结了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？

<<失眠防治200问>>

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