

<<怎样睡眠心不累>>

图书基本信息

书名：<<怎样睡眠心不累>>

13位ISBN编号：9787516301265

10位ISBN编号：7516301264

出版时间：2013-2

出版时间：军事医学科学出版社

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>

## <<怎样睡眠心不累>>

### 前言

睡眠是否成了你每天最放不下的一桩心事？

你是否为自己的失眠、易惊、早醒、噩梦苦不堪言、担心害怕、忧心忡忡？

你或许尝试过许许多多治疗方法、吃过成百上千的安神药，结果却往往事与愿违，收效甚微，于是，你陷入了“失眠-恐瞑-焦虑-再失眠”的恶性循环之中……你或许会在汗牛充栋的睡眠书籍和目不暇给的大千网络中寻求答案，可不查不知道。

一查吓一跳，关于睡眠障碍对身体的种种危害和安眠药的毒副作用让你忐忑不安，心惊肉跳，甚至有了“生不如死”的感受；所有的医生都告诫你要早睡早起，然而，早早就躺在床上的自己却越躺越清醒，望着天上的星星独自哭泣……长夜难熬，谁知你心，真可谓“众人皆睡我独醒”！

据调查数据显示，我国成年人中，有近42.7%存在不同程度睡眠障碍，近80%上班族工作时出现“犯困”现象，全球有27%的人有睡眠问题。

也就是说，世界上每四人中，就有一人患有睡眠障碍症。

其实，“今夜无眠”的人很多，“陪你到天明”的人数不胜数，我们大可不必为睡眠问题纠结苦恼！

造成睡眠障碍的原因很多，诸如环境因素、个体因素、躯体因素、精神因素、社会因素、药物因素、心理因素等，其中最为重要的就是精神与心理因素。

对睡眠的过分担忧与恐惧焦虑、过度关注与过度治疗是加重睡眠障碍的罪魁祸首。

本书以“用心睡眠”为出发点，以“先睡心后睡眠”为着力点，通俗易懂地介绍了睡眠障碍的基本知识，澄清了由来已久的睡眠的思维定式和错误认知，从心理、医学、社会、生活、环境等全方位、多维度，以心理、饮食、药物、针推、音乐、运动、气功、熏蒸等简便有效的实用方法为你的睡眠献上一碗“补心安神汤”。

无论你是晚上想睡却睡不着的“数羊族”，还是越熬夜越睡不着的“夜猫子”，都可以通过本书找到答案，读完本书之后，你便可以悠然自得，心安理得地进入梦乡……编者 2013年1月

## <<怎样睡眠心不累>>

### 作者简介

张庆芝，女，教授，硕士研究生导师，云南中医学院教学名师。

现任云南中医学院中药学院院长，云南省高校专业综合改革试点——中药学专业负责人，云南省高校中药学本科实验教学示范中心负责人，云南省高校中药资源学教学团队执行负责人。

主讲《中药鉴定学》、《中药养护学》、《云南道地药材的研究》、《中药质量标准与控制》等课程。

主持各级自然和教育类科研课题5项，主编、副主编和参与编写出版《中药学专业知识（二）（国家执业药师资格考试）》、《调理气血与养生》、《实用偏方治百病》、《中药鉴定技术》、《中药品种品质与化学成分实验》等教材及专著12部，公开发表学术论文20余篇。

秦竹，女，教授、研究生导师，云南省高校首届教学名师，云南省高校“秦竹名师工作室”、云南省优秀教师，云南省师德先进个人、云南省优秀中青年名中医、云南省本科一类精品课程负责人，云南省高校首届精品课程视频公开课《方剂学》负责人，云南省首届教育功勋奖获得者。

现任云南中医学院中医药文化传播中心主任，云南中医学院方剂学硕士学位授权点负责人，应用心理学专业负责人，国家中医药管理局“十二五”重点学科《中医心理学》负责人，中华医学会方剂学分会理事，中华中医药学会科普分会理事，云南省健康教育学会中医分会主任委员，云南省医师学会中医养生康复分会副主任委员，云南省医学教育学会理事，云南省医师学会全科医学分会理事，国家自然科学基金委生命科学部中医药学评议专家。

主讲《中医方剂学》、《美容方剂学》、《中医食疗养生学》、《医学心理学》、《社会心理学》、《变态心理学》、《普通心理学》、《心身医学》等课程。

主持各级自然、社科和教育类科研课题18项，主编出版《中医方剂精要及趣味记忆》、《美容方剂学》、《中医方剂识记宝典》、《调理气血与养生》、《给你的太太吃什么？

》、《实用偏方治百病》、《医学心理学》、《中西医临床心理治疗学》等教材及专著14部，公开发表学术论文160余篇，荣获国家及省部级奖励20余项。

## <<怎样睡眠心不累>>

### 书籍目录

#### 一、众人皆睡我独醒 为什么要设立世界睡眠日？

- 人能不能不睡觉？
- 中国人的睡眠现状怎样？
- 睡眠障碍的发病率如何？
- 中医如何认识睡眠？
- 什么是睡眠障碍？
- 常见的睡眠障碍有哪些？
- 哪些类型的人容易失眠？
- 今夜你睡得好吗？
- 失眠等于失眠症吗？
- 失眠的诊断标准是什么？
- 失眠的主要原因有哪些？
- 睡眠与遗传有关系吗？
- 睡眠的长短因人而异吗？
- 正常的睡眠是什么样的？
- 失眠与神经衰弱有何关系？
- 何谓假性失眠症？
- 失眠与健忘是一对孪生兄弟吗？
- 中医是怎样论述失眠的？
- 诱发失眠的心理社会因素有哪些？
- 睡眠与性格有关系吗？
- 失眠患者有何共同的心理特征？
- 老年人失眠的主要因素有哪些？
- 哪些人最容易失眠？
- 什么叫做焦虑性失眠？
- 什么是抑郁症？
- 它与睡眠障碍有何关系？
- 婚姻与睡眠的关系如何？
- 女性的睡眠障碍有何特殊之处？
- 男性的睡眠障碍与众不同吗？
- 人体内有一个天然神奇的生物钟吗？
- 人类的睡眠是否整夜相同？
- 睡眠过程中身体会产生哪些生理变化？
- 四季睡眠有什么不同？
- 快波睡眠与慢波睡眠是怎么回事？
- 正常睡眠的时相是什么？
- 如何判断睡眠的深浅？
- 运动与睡眠有什么关系？
- 促进睡眠的运动有哪些？
- 睡前运动好吗？

#### 二、水中望月雾里看花 准父母能服用安眠药吗？

- 子午觉是怎么回事？
- 服用哪些西药会睡不着？
- 中药也会导致失眠吗？
- 哪些中成药会引起失眠？

## <<怎样睡眠心不累>>

世界上有不睡觉的人吗？  
饮酒与失眠的关系怎样？  
吸烟会影响睡眠吗？  
喝茶与睡眠的关系怎样？  
高血压患者为什么容易失眠？  
经常做梦正常吗？  
“12时辰”与睡眠及养生的关系如何？  
晨起宜忌知多少？  
抑郁型失眠症需要同时服用抗抑郁药吗？  
什么是梦魇？  
夜惊是怎么回事？  
夜游属于睡眠障碍吗？  
儿童也有睡眠障碍吗？  
青少年为何也会失眠？  
压力会导致睡眠障碍吗？  
多梦症需不需要治疗？  
失眠患者可以午休吗？  
打呼噜等于睡得香吗？  
床褥的硬软对睡眠有影响吗？  
电子产品对睡眠真的有影响吗？  
睡眠方位知多少？  
睡眠的枕头有讲究吗？  
肥胖者为什么容易打鼾？  
为什么裸睡有利于睡眠？  
何时喝牛奶才有利于睡眠？  
吃夜宵对睡眠有害吗？  
三、醒着并快乐着 你知晓南怀瑾的睡眠观吗？  
不要成天惦记睡眠 高僧睡得少为什么能长寿？  
睡眠的时间多长为宜？  
为什么不可以强迫自己入睡？  
失眠可以适度服用安眠药吗？  
暗示疗法能治疗失眠吗？  
放松疗法治疗失眠有效吗？  
闭目养神5分钟，等于熟睡1小时吗？  
冥想对失眠有帮助吗？  
半夜醒来睡不着怎么办？  
四、其实你不懂我的心 睡眠不好真的容易衰老吗？  
恶梦真有预告疾病的作用吗？  
为什么有时会越睡越累？  
失眠患者要进行心理咨询吗？  
心理治疗对睡眠障碍有帮助吗？  
与周末睡懒觉说拜拜 春梦是怎么回事？  
为什么我们会做稀奇古怪的梦？  
为什么更年期女性容易失眠？  
上班族为什么睡眠不佳？  
为什么女性比男性更容易失眠？  
失眠患者有哪些不良认知？

## <<怎样睡眠心不累>>

为什么说睡眠是心理健康的晴雨表？  
顽固性失眠多由心理因素作怪吗？  
单相思与失恋也会失眠吗？  
婚恋状况对睡眠有哪些影响？  
为什么失眠患者害怕天黑？  
说梦话对睡眠有影响吗？  
为什么会磨牙？  
赖床害处知多少？  
睡不着用数数的方法管用吗？  
…… 五、安然入睡梦香甜 参考文献

## &lt;&lt;怎样睡眠心不累&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：生活中很多人常把失眠与失眠症混为一谈，其实两者是有差别的。

失眠是由睡眠时间不足和睡眠质量差等表现组成的综合征，并非是一个明确的诊断名称。

它可以是短暂的、一时的，也可以是长期的，既可以突然发生，又可以渐渐出现。

失眠常常发生在生活应激事件增加的情况下，也可因为生理功能紊乱而出现。

所以，失眠多见于妇女、老年人及心理功能状况差的人群。

失眠症特指原发性失眠，是一种以失眠为主的睡眠质量不满意状况。

其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、疲乏或白天困倦。

失眠症可引起患者焦虑、抑郁或恐惧心理，并导致精神活动效率下降，妨碍社会活动。

简单地说，失眠症是一种疾病，而失眠不是一种疾病，只是健康现象。

失眠一般时间短暂，失眠症通常较漫长。

失眠多是在一些诱因情况出现的基础上继发的现象；而失眠症多是原发现象，是没有其他诱因出现的失眠。

诊断失眠症是严格的，它必须在排除其他疾病存在的可能的情况下，才能作出诊断。

失眠者人数众多，但较少有心理障碍；而失眠症患者常伴有性格方面的问题，表现为爱面子、好胜心强、个人欲望强等。

失眠的诊断标准是什么？

失眠的发生率很高，发生面也很广。

失眠是如何诊断的呢？

目前来说，我们把失眠的诊断标准分为主观标准和客观标准两大类。

主观标准有患者主诉睡眠功能障碍，白天有疲乏、头胀、头昏等症状，由睡眠障碍干扰所致（仅有睡眠量减少而无白日不适者不视为失眠）。

失眠的客观标准是根据睡眠图结果来判断的：睡眠潜伏期延长（长于30分钟）；实际睡眠时间减少（小于6小时）；觉醒时间增多（每夜超过30分钟）。

失眠可以是短暂（适应）性的，也可为持久性失眠。

短暂性失眠是由各种应激刺激所引起的，通常仅持续几天或几周；随着应激刺激的消失，失眠也随之消失。

这种失眠是自限性的。

引起短暂性失眠的原因有三大类。

过度警醒：如兴奋、焦虑、渴望、疼痛、瘙痒、刺激性食物或药物，以及个别人性交等均可引起过度警醒； 24小时昼夜节律的改变：如高速空中跨时区旅行、昼夜轮班工作等； 环境因素：如噪声、强光、高温、出差、住院等。

持久性失眠是指失眠持续时间超过3个月的失眠，持久性失眠可能发展成为失眠症。

失眠的主要原因有哪些？

随着现代生活节奏的加快，人与人之间竞争压力、各种矛盾日益增多，人们的精神处在一种紧张的状态中，失眠人数不断增多。

导致失眠的原因有很多，归纳起来大致包括以下几个方面。

身体的原因：躯体疾病或服用药物，如消化不良、疼痛、心脏病、糖尿病、哮喘、鼻窦炎、溃疡病，或服用某些影响中枢神经的药物； 精神的原因：压力过大、过度忧虑、紧张或焦虑、悲伤或抑郁，容易出现睡眠问题； 重大事件打击：如亲人去世、失业等造成情绪不稳定、失落、惊慌以致难眠，但通常一两个月就会恢复，但极少数人会演变成慢性失眠； 生活方式改变：由于生活方式改变引起的睡眠问题很常见，如饮用咖啡或茶叶、晚间饮酒、睡前进食或晚饭较晚造成满腹食物尚未消化、大量吸烟、睡前剧烈的体力活动、睡前过度的精神活动、夜班工作、白天小睡、上床时间不规律、起床时间不规律等； 环境因素：吵闹的睡眠环境、睡眠环境过于明亮、微波的污染等。

睡眠与遗传有关系吗？

## <<怎样睡眠心不累>>

睡眠的形式千差万别，各人因后天习惯的不同养成了各自不同的睡眠习惯，那么这是否意味着睡眠就不受先天性的影响、与遗传无关呢？

大量研究调查发现，睡眠受遗传的一定影响。

睡眠的形式存在于每个人的基因组中。

比如睡眠时间，人类不存在标准的睡眠时间，对于每个人来说，最佳睡眠时间就是在睡后能保持最佳状态的时间。

大多数人每晚睡7~9小时，那些每晚睡不到6小时就能满足的人的睡眠形式被称为“短时睡眠”，而那些每晚必须睡9小时以上才能满足的人的睡眠形式被称为“长时睡眠”。

有学者从短时和长时睡眠的遗传角度观察后发现，父母睡得少的。

孩子一般睡眠时间也较短；而父母睡得多的，孩子则有长时睡眠的倾向；并认为这种亲子间的类似情况，不一定是在后天形成的，而极可能是由遗传造成的。



## <<怎样睡眠心不累>>

### 编辑推荐

《怎样睡眠心不累》编辑推荐：睡眠是否成了你每天最放不下的一桩心事？你是否为自己的失眠、易惊、早醒、噩梦苦不堪言、担心害怕、忧心忡忡？你或许尝试过许许多多治疗方法、吃过成百上千的安神药，结果却往往事与愿违，收效甚微，于是，你陷入了“失眠—恐瞑—焦虑—再失眠”的恶性循环之中……

<<怎样睡眠心不累>>

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>