<<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干网络中寻求答案,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"先睡心后睡眼"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?
子午党是怎么回事?
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

<<怎样睡眠心不累>>

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,不一定是在后天才形成的,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