

<<失眠调养100招>>

图书基本信息

书名：<<失眠调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570612

10位ISBN编号：7534570611

出版时间：2010-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《失眠调养100招》编写组 编

页数：151

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>

## <<失眠调养100招>>

### 前言

人的一生中，睡眠几乎占了1/3的时间，但是直到最近30年，睡眠医学才逐渐被重视。

在许多的睡眠问题中，失眠最为常见。

如果没有好好对待并解决失眠问题，常会导致慢性身心问题，使生活品质变差，严重的甚至产生安眠药依赖。

近年来，导致人们失眠的原因已逐渐被了解，治疗失眠的方法也不再只是强调药物作用，许多非药物治疗的方法，已经证实对失眠有很好的疗效，加强生活调理，也能对失眠有很好的改善。

希望藉由本书的引荐，让失眠患者对睡眠问题一窥奥秘，更了解失眠的原因和正确的调养方法，并从中受益。

## <<失眠调养100招>>

### 内容概要

相信很多人都有过失眠的经验吧！

现代人生活节奏快，工作压力大，精神容易紧张，休息时间到了无法入睡，白天却又昏昏欲睡，真的很糟糕！

其实影响一个人睡眠的因素非常多，可以是环境、情绪、药物使用状况等，但站在营养学的角度来看，有没有吃对东西更是重要的原因！

暴饮暴食、过于刺激的食物常是导致睡眠不好的主要原因。

睡眠和神经、肌肉的放松状况有关，比如维生素B族可以帮助稳定情绪、应付压力；钙、镁可以帮助肌肉的放松……常常食用富含这些营养素的食物就能改善睡眠，这些食物和饮食原则都能在《失眠调养100招》中找到，希望读者能有所裨益，睡得香甜！

## &lt;&lt;失眠调养100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识失眠001 睡不着就等于失眠吗002 多梦就是失眠了吗003 失眠是一种疾病吗004 如何检测自己是否失眠005 失眠有哪些症状006 失眠有哪些种类007 哪些原因会造成失眠008 哪些药物会导致失眠009 哪种睡眠型态最容易失眠010 哪些人是失眠的高危险群011 一般人需要多少睡眠才够012 睡眠周期与失眠有什么关系013 生物钟与失眠有什么关系014 失眠需要看医生吗015 失眠该看哪一科016 失眠该做哪些检查017 长期慢性失眠的原因与影响018 女性比较容易失眠吗019 老年人比较容易失眠吗020 一天到晚想睡觉是懒散吗021 还有哪些需要注意的睡眠障碍022 打鼾会造成失眠吗023 抑郁症与失眠有什么关系024 情绪变化对失眠有影响吗

第二篇 生活调养篇025 如何撰写自己的睡眠日志026 预防失眠的基本原则有哪些027 生理回馈法可以改善失眠028 光照疗法是什么029 催眠有助于改善失眠吗030 服用安眠药好吗031 安眠药有哪些种类032 如何正确使用安眠药033 如何减少对安眠药的依赖034 如何改善旅行引起的失眠035 轮班者该如何改善失眠036 时差引起的失眠如何改善037 午睡有助于改善失眠吗038 缓解压力可以改善失眠039 改变生活态度可以改善失眠040 音乐疗法对改善失眠有帮助041 芳香疗法对失眠有用吗042 肌肉放松法对失眠有用043 腹式呼吸法对失眠有用吗044 如何布置卧室改善失眠045 选购合适的枕头帮助睡眠046 选购合适的床垫改善失眠047 把头埋在被子里睡觉好吗048 睡前洗热水澡有助睡眠049 何种睡姿有助安眠050 还有哪些方法可改善失眠

第三篇 饮食调养篇051 造成失眠的饮食习惯有哪些052 失眠者的日常三餐注意要点053 改善失眠的正确饮食原则054 失眠的人需要哪些维生素055 褪黑激素有助于安眠056 补充色氨酸有助安眠057 哪些矿物质对失眠有帮助058 喝酒可以改善失眠吗059 减少摄取咖啡因能预防失眠060 戒烟对舒缓失眠有帮助061 睡前喝热牛奶有助安眠062 常吃生菜可以改善失眠063 小米是极佳的助眠食物064 失眠可多吃黄花菜吗065 多食用燕麦有益入眠吗066 常吃芹菜有助于安眠067 葵瓜子有助眠的作用吗068 经常失眠的人可多吃香蕉069 吃杏仁也可减缓失眠症状070 失眠的人可以多吃牡蛎071 缬草是天然的安眠药072 灵芝是助眠的保健食品

第四篇 中医调养篇073 中医治疗失眠有效074 中医对失眠的辨证075 中医如何调理失眠076 如何用按摩法舒缓失眠077 改善失眠的穴位有哪些078 脚底按摩能改善失眠079 足浴疗法能改善失眠080 大枣是极佳的助眠药材081 哪些药材可改善多梦健忘082 哪些药材才可改善睡眠过浅083 哪些药材才可改善心烦难眠084 哪些药材可改善半夜惊醒085 哪些药材可改善头重暖气086 哪些药材可改善焦躁难眠087 哪些中药方剂可改善失眠088 失眠可以喝哪些养生茶089 哪些药膳可以改善失眠090 耳穴埋针可以改善失眠吗091 气功疗法可以改善失眠吗092 灸疗也是改善失眠的方法093 静坐冥想对失眠有帮助吗

第五篇 运动调养篇094 练瑜伽能有助安眠095 哪些伸展操有助安眠(一)096 哪些伸展操有助安眠(二)097 哪些伸展操有助安眠(三)098 哪些伸展操有助安眠(四)099 哪些伸展操有助安眠(五)100 哪些伸展操有助安眠(六)

## &lt;&lt;失眠调养100招&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一般人在床上10~20分钟会睡着，如果超过半小时，就会开始怀疑自己是不是身体有毛病，或是失眠了。

但每个人对“睡不着”的认知不同，是否失眠应从失眠形态、时间、原因、程度来判断。

如何判断是否失眠失眠形态依失眠的症状，可分为“不易入睡”“时睡时醒”“太早清醒”3种，可能个别出现，也可能同时发生。

若发现自己出现这些症状，应该通过睡眠日志记录下来，有助于判断失眠的严重程度和改善程度。

失眠时间失眠时间的长短有助于判断失眠可能的原因，依天数可分为少于1个月的“急性失眠”和时间持续超过1个月以上且每周至少3天失眠的“慢性失眠”。

失眠原因造成失眠的原因，是判断失眠的关键依据。

急性失眠常是工作、感情、压力、环境或急性身体病痛等事件引起，一旦事件解决，失眠就应该消失。

而生理疾病、精神创伤，一般造成慢性失眠。

但如果急性失眠没有处理好，就容易变成慢性失眠。

慢性失眠的原因通常较复杂且难以发现，许多慢性失眠的问题常是多重病因，其中最常见的原因因为情绪障碍，如抑郁症和焦虑症。

慢性失眠的患者最好到各大医院睡眠中心做详细的评估和治疗，请勿自行服用安眠药治疗。

<<失眠调养100招>>

编辑推荐

《失眠调养100招》：远离失眠困扰的实用生活调养书。

失眠是一种疾病吗?经常失眠的人容易精神抑郁吗?如何应用饮食调养来改善失眠?容易失眠的人生活中应该注意些什么?

<<失眠调养100招>>

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>