

<<一本书读懂失眠>>

图书基本信息

书名：<<一本书读懂失眠>>

13位ISBN编号：9787554200605

10位ISBN编号：7554200607

出版时间：2013-3

出版时间：中原农民出版社

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>

<<一本书读懂失眠>>

作者简介

邱保国 1936年4月出生，研究员、主任医师，现任职于河南省中医药研究院附属医院，从事中西医结合临床和研究工作50余年，河南省管专家，人事部、卫生部、国家中医管理局批准的全国名老中医，享受国务院政府特殊津贴。

曾任河南省中西医结合学会常务副理事长、河南省老年医学会主任委员、河南省保健品协会副会长、河南省健康促进会副会长等。

善于用中医思维和方法，采用中药治疗心脑血管病和疑难杂症，在老年病临床治疗和新药研究方面有较高的造诣。

曾出版《冠心病》、《衰老与老年病》，副主编《传统老年医学》，主编《中国老年学》、《现代老年学》、《心脑血管病临床治疗要览》等，获得“河南省中医事业终身成就奖”及中华老年医学会“牟善初教授医学特别奖”，多次获得优秀书籍奖及获6项省科技进步奖。

<<一本书读懂失眠>>

书籍目录

睡眠是生命的基本需要为什么睡眠是生命四要素之一为什么会有世界睡眠日为什么睡眠与健康息息相关呢正常睡眠的生理过程与机制人们最早对睡眠有哪些认识睡眠的时间分哪五个阶段褪黑素为什么是体内的天然睡眠物质血清素是人体天然的安眠物质吗大脑睡眠区是睡眠的主宰吗生物钟是人体的睡眠周期与节奏吗橛圆圈露驱脚嗣凰什么是深睡眠深睡眠有哪些好处什么是睡眠质量长时间浅睡眠会造成哪些疾病不同年龄段的睡眠变化儿童睡眠有哪些变化青年人睡眠有哪些变化成年人睡眠有哪些变化老年人睡眠有哪些变化团瞻琴圈睡眠与光线有哪些关系睡眠与温度、湿度有哪些关系睡眠与音乐有什么关系睡眠与色彩有哪些关系睡眠与噪声有哪些关系睡眠与室内空气有哪些关系睡眠与卧室有什么关系睡眠与床及床上用品有哪些关系睡眠认识的误区饮酒可催眠吗失眠是件小事吗熬夜真的能用多睡觉来补吗无梦睡眠质量高吗错过睡眠时间对身体影响真的不大吗午睡真的是可有可无吗多睡觉对身体好吗为什么说睡前吸烟影响睡眠呢睡前喝茶、喝咖啡对身体有哪些影响高枕真的是无忧吗吃饱就睡真的可以养人吗失眠的危害睡眠不好一定要引起关注吗失眠会引起神经衰弱吗睡眠不足为什么会免疫力下降睡眠不足还能引起脱发吗为什么睡眠不充足会使人发胖呢为什么睡眠不足能影响容颜呢为什么睡眠不足常伴有心脏神经官能症为什么睡眠不足会诱发抑郁症睡眠中出现的几种怪异现象什么是梦什么是梦话为什么睡觉会打呼噜睡觉为什么会流口水什么是夜睡磨牙什么是“夜哭郎”什么是遗尿症为什么夜惊什么是梦游为什么经常起夜什么是嗜睡症什么是早醒为什么胃不和则卧不安呢什么是夜盗汗什么是夜晚皮肤瘙痒症老年人为什么会夜晚小腿抽筋什么是性梦不同年龄人群的失眠对策儿童失眠如何应对青春期及青年人失眠如何应对中年人失眠如何应对女性更年期失眠如何应对老年人失眠如何应对四季睡眠有讲究四时顺应自然才能健康睡眠吗春天要顺应阳气生发才能安睡吗酷夏小憩促养生吗秋燥防凉可改善睡眠吗为什么“冬欲早卧而晏起”呢运动有利于睡眠为什么运动有利于睡眠为什么晨练有利于睡眠睡前运动为什么要因人而异运动更有利于脑力劳动者入眠吗失眠者如何进行锻炼常见喉瞞与失眠抑郁症与失眠有何关系焦虑症与失眠有何关系躁狂症与失眠有何关系精神分裂症与失眠有何关系药物依赖成瘾引起的失眠如何应对失眠的防治对策造成失眠的原因是什么失眠为什么应首先自我调节心因性失眠的治疗方法有哪些失眠的药物治疗原则是什么镇静催眠药有哪些怎么选择使用催眠药物服用催眠药应注意什么中医防治失眠对策中医认为失眠多由哪些原因引起呢失眠的中医分型和治疗有哪些哪些中药有镇静催眠作用有哪些单验方治疗失眠较好有效催眠经验方有哪些古代催眠验方有哪些治疗失眠经典医案有哪些治疗失眠的中成药有哪些失眠的非药物治畸失眠的针灸治疗有哪些失眠的按摩治疗有哪些失眠的足部疗法有哪些助睡眠养生方法为什么泡脚有助睡眠为什么沐浴有助睡眠为什么刮痧有助睡眠为什么药枕有助睡眠?常用的药枕有哪些为什么敷贴疗法有助睡眠?其常用药方有哪些常见有助睡眠的食物有哪些常见有助睡眠作用的药粥有哪些常见有助睡眠作用的药酒有哪些为什么色彩也有助睡眠常见的香气助睡眠方法有哪些为什么说世上最好的安眠药不如摇篮曲常见催眠法什么是自律催眠法什么是整体放松法催眠法简易自我放松催眠法有哪些简易催眠法有哪些附 主要参考书目

<<一本书读懂失眠>>

编辑推荐

邱保国编著的《一本书读懂失眠》紧紧围绕失眠这一话题，详细解读了睡眠的基本知识、睡眠的过程与机制、不同年龄段睡眠的变化；阐述了睡眠与环境、四季气候变化的关系，如光线、温度、湿度、音乐、色彩、噪声、卧室等；睡眠的误区及失眠的危害；解读了睡眠可能会出现的一些怪异现象；常见与失眠有关的疾病及防治对策，包括镇静催眠药物和中药治疗、非药物针灸、按摩治疗、助睡眠养生方法、心理治疗和常见催眠方法等，特别详细介绍了助睡眠养生方法，包括泡脚、沐浴、刮痧、药枕、敷贴、食疗、色彩、音乐、香气助眠等简便实用的非药物疗法。

<<一本书读懂失眠>>

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>