

<<失眠与睡眠病患者之友>>

图书基本信息

书名：<<失眠与睡眠病患者之友>>

13位ISBN编号：9787800205262

10位ISBN编号：7800205266

出版时间：1995-01

出版时间：人民军医出版社

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>

<<失眠与睡眠病患者之友>>

内容概要

内容提要

本书汇集了古今中外关于失眠与睡眠病的有关论述，着重介绍了失眠与健康的新概念、影响睡眠的因素、不同年龄的睡眠特点、睡眠卫生与保健、失眠与睡眠病防治及自我保健等知识。

内容丰富，通俗易懂，不愧为失眠与睡眠病患者之友，适于广大读者阅读。

<<失眠与睡眠病患者之友>>

书籍目录

目录

第一章 睡眠不可缺 时间宜减少

睡眠与健康新概念

第二章 睡眠与睡眠节律

第三章 年龄与睡眠

一、睡眠时间随年龄增长逐渐减少

二、35岁以前入睡潜伏期时间短

三、年龄与睡眠时间的关系

四、睡眠干扰随年龄增长而增多

第四章 睡眠与健康

一、情绪与睡眠

二、记忆与睡眠

三、性格与睡眠

四、运动与睡眠

五、职业与睡眠

六、疾病与睡眠

七、药物与睡眠

八、饮食与睡眠

九、“熬夜”与睡眠

十、现代生活方式与睡眠

十一、性生活与睡眠

第五章 环境、卧具与睡眠

一、声音与睡眠

二、光线与睡眠

三、洗浴与睡眠

四、睡姿与睡眠

五、室温与睡眠

六、卧具与睡眠

第六章 失眠莫怪梦

一、千奇百怪的梦

梦的普遍性

二、日有所思 夜有所梦

梦是一种生理现象

三、梦中解疑与恶梦报病

梦的预示性

四、记忆犹新与一过即逝的梦

五、改变梦境内容

变恶梦为美梦

六、失眠与梦

七、梦与精神病

八、梦对健康的利与弊

第七章 睡眠与睡眠异常

一、睡眠与梦游

二、睡眠与尿床（遗尿症）

三、睡眠与说梦话

<<失眠与睡眠病患者之友>>

- 四、睡眠与夜惊
- 五、睡眠与梦魇
- 六、睡眠与磨牙
- 七、睡眠与打呼噜
- 第八章 睡眠与睡眠病
 - 一、发作性睡病
 - 二、匹克威克综合征（睡眠呼吸暂停）
 - 三、老年性睡眠呼吸暂停综合征
 - 四、嗜睡 贪食综合征
 - 五、“不宁腿”综合征
 - 六、睡眠型癫痫
 - 癫痫性神游症
 - 七、南丁格尔综合征
 - 八、睡眠酩酊状态
 - 九、锥虫性昏睡症
 - 十、嗜睡性睡眠
- 第九章 祖国医学对睡眠的论述
 - 一、祖国医学对睡眠卫生的论述
 - 二、祖国医学对梦的论述
 - 三、祖国医学对失眠的论述
 - 四、祖国医学治疗失眠的近况
- 第十章 失眠的治疗与自我保健
 - 一、正确对待失眠
 - 二、睡眠卫生不可缺
 - 三、多种多样的催眠术
 - 四、名人、作家与睡眠
 - 五、怎样使孩子睡得更香
 - 小儿睡眠一席谈
 - 六、睡眠充足，延年益寿
 - 与老年人谈失眠

<<失眠与睡眠病患者之友>>

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>