

<<失眠防治300问>>

图书基本信息

书名：<<失眠防治300问>>

13位ISBN编号：9787800898570

10位ISBN编号：7800898571

出版时间：1998-9-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：傅文录

页数：351

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>

## <<失眠防治300问>>

### 内容概要

本书是一本防治失眠的通俗科学专著，通过问答的形式，解答失眠患者的基本问题与解决办法。

本书第一部分概述了正常睡眠的一般原理及与睡眠有关的因素。

第二部分介绍失眠的概念、分类及形成原因。

第三部分介绍了失眠后助眠的一般方法。

第四部分介绍了现代西医西药手段治疗失眠的基本理论与方法，重点介绍了目前发展迅速的催眠苯二氮草类药物的运用及注意事项。

第五部分介绍了中医中药防治失眠症的基本理论与方法，重点介绍了诸位医家治疗失眠症的经验及验方。

该书通过中西医两个方面详述了其病因及防治方法，内容科学实用，叙述简明，通俗易懂。

可供失眠患者及其医护人员阅读参考。

## <<失眠防治300问>>

### 书籍目录

- 1.什么是睡眠？
- 2.人类为什么要睡眠？
- 3.睡眠的作用有哪些？
- 4.睡眠的生理过程是怎样形成的？
- 5.人的睡眠是怎样引起的？
- 6.在脑电图上睡眠是如何分期的？
- 7.脑波是怎样显示睡眠深浅的？
- 8.为什么要充分睡眠6~10小时？
- 9.不睡觉也无所谓吗？
- 10.年龄与睡眠时间有什么关系？
- 11.正常的睡眠需要哪些条件？
- 12.睡眠的要领是什么？
- 13.睡眠的质量标准是什么？
- 14.为什么随年龄增长而睡眠时间逐渐减少？
- 15.儿童为什么睡比吃重要？
- 16.人的性格与睡眠有关系吗？
- 17.怎样掌握不同季节的睡眠时间？
- 18.为什么要重视午睡？
- 19.怎样才能睡好午睡？
- 20.为什么说随年龄不同而睡眠时间也不同？
- 21.睡眠时什么方位好？
- 22.什么样的姿势有益于睡眠？
- 23.什么样的床益于睡眠？
- 24.什么样的枕头益于睡眠？
- 25.什么样的环境益于睡眠？
- 26.睡前要注意哪些问题？
- 27.怎样适应于自己的睡眠习惯？
- 28.怎样找出你合适的睡眠时间？
- 29.中医是怎样认识睡眠的？
- 30.睡眠中为什么会做梦？
- 31.现代医学对梦是怎样认识的？
- 32.中医认为梦是怎样形成的？
- 33.做梦对睡眠有影响吗？
- 34.说梦话对睡眠有影响吗？
- 35.睡眠中做恶梦是怎么回事？
- 36.什么是失眠？
- 37.失眠有哪些表现？
- 38.什么是假性失眠？
- 39.失眠分哪些类型？
- 40.为什么会患失眠症？
- 41.什么是生理性失眠症？
- 42.什么是病理性失眠症？
- 43.引起失眠的原因主要有哪些？
- 44.失眠常伴有哪些症状？
- 45.失眠患者为什么常伴健忘？

## &lt;&lt;失眠防治300问&gt;&gt;

- 46.我国失眠患者在发病上有什么特点？
- 47.中医是怎样认识失眠症的？
- 48.中医认为哪些原因可导致失眠？
- 49.失眠的中医病因病机是什么？
- 50.失眠患者应如何求医？
- 51.失眠患者一定要用药物治疗吗？
- 52.为什么失眠患者要进行心理咨询？
- 53.大便通畅与否和失眠有关吗？
- 54.为什么中医常说“胃不和则卧不安”？
- 55.晚饭饱餐为什么易引起失眠？
- 56.夜晚饮茶及咖啡为什么会造成失眠？
- 57.饮酒为什么易造成失眠？
- 58.夜晚娱乐活动为什么会造成失眠？
- 59.床位方向能造成失眠吗？
- 60.什么是“气候过敏”性失眠症？
- 61.什么样的温湿度易造成失眠症？
- 62.为什么城市失眠患者多？
- 63.情绪变化对失眠有影响吗？
- 64.为什么受惊恐后能引起失眠？
- 65.失眠为什么易引起身心疾病？
- 66.生物节律紊乱为什么会导致失眠？
- 67.为什么环境改变易造成失眠？
- 68.为什么紧张易造成失眠？
- 69.为什么心理因素与失眠密切相关？
- 70.为什么焦虑症患者易失眠？
- 71.为什么在睡眠中惊醒？
- 72.中医是怎样认识夜惊症的？
- 73.恶梦为什么易造成失眠？
- 74.失眠患者为什么总是说梦多？
- 75.中医是怎样认识多梦与失眠的关系的？
- 76.睡眠中为什么会行走？
- 77.中医是怎样认识睡行症的？
- 78.宝宝为什么难入睡？
- 79.有的儿童为什么会从睡眠中痛醒？
- 80.青少年学生为什么会失眠？
- 81.失恋者为什么会失眠？
- 82.引起孕妇失眠的原因有哪些？
- 83.有的妇女为什么出现周期性失眠？
- 84.有些轮班者为什么易失眠？
- 85.脑力劳动者为什么易患失眠症？
- 86.老年人常见的失眠原因有哪些？
- 87.女性更年期为什么总伴失眠？
- 88.为什么经常失眠的患者容易感冒？
- 89.肝炎患者为什么也会失眠？
- 90.为什么失眠患者易得高血压？
- 91.为什么有的心脏病患者会失眠？
- 92.为什么夜间阵发性呼吸困难会引起失眠？

## &lt;&lt;失眠防治300问&gt;&gt;

- 93.为什么哮喘会在夜间发作？
- 94.夜间因胃部疼痛而失眠的原因是什么？
- 95.为什么慢性结肠炎患者易失眠？
- 96.胆囊炎、胆石症患者为什么夜间失眠？
- 97.“不宁腿”为什么会引起失眠？
- 98.脑血栓患者为什么会失眠？
- 99.为什么神经衰弱患者总伴失眠？
- 100.为什么癔病患者会在睡眠中哭或笑醒？
- 101.甲亢患者为什么会失眠？
- 102.引起失眠的多尿症原因有哪些？
- 103.肢体疼痛而造成的失眠原因有哪些？
- 104.为什么初入高原的患者易失眠？
- 105.抑郁症病人失眠有什么特点？
- 106.精神分裂症患者失眠有什么特点？
- 107.为什么皮肤瘙痒可引起失眠？
- 108.失眠可以加重哪些皮肤病？
- 109.皮肤疼痛是怎样引起失眠的？
- 110.为什么癌症患者易患失眠症？
- 111.服用哪些药物可以引起失眠？
- 112.这些是不是失眠症？
- 113.住院病人为什么会产生失眠症？
- 114.手术前后的患者为什么总出现失眠？
- 115.计划生育手术后为什么有些人会失眠？
- 116.病人为什么会因焦虑反应而失眠？
- 117.男性性功能障碍患者为什么易失眠？
- 118.引起小儿失眠症的中医病因病机是什么？
- 119.中医是怎样认识“忧思”与失眠的？
- 120.中医是怎样认识肝与失眠的？
- 121.老年性失眠症中医是怎样认识的？
- 122.慢性胃肠病为什么与失眠症密切相关？
- 123.中医是怎样认识失眠症与精神疾病的关系的？
- 124.痰证为什么会致顽固性失眠？
- 125.中医是怎样认识瘀血导致失眠的？
- 126.失眠症与常见中医腹证有什么对应关系？
- 127.什么样的气象条件下最宜睡眠？
- 128.什么是药枕助眠法？
- 129.什么是磁疗助眠法？
- 130.什么是导引助眠法？
- 131.什么是针灸推拿助眠法？
- 132.什么是娱乐助眠法？
- 133.为什么体育锻炼可帮助入眠？
- 134.什么是露天催眠法？
- 135.什么是催眠磁带助眠法？
- 136.为什么听音乐有助于入眠？
- 137.常见的催眠音乐曲目有哪些？
- 138.什么是陶瓷凉枕助眠法？
- 139.什么是催眠水床法？

## &lt;&lt;失眠防治300问&gt;&gt;

- 140.什么是催眠木床法？
- 141.什么是香气催眠法？
- 142.什么是眼镜助眠法？
- 143.为什么调整床位方向可助眠？
- 144.什么是自我催眠术？
- 145.催眠术的过程是怎样进行的？
- 146.风油精涂穴助眠法怎样实施？
- 147.有哪些食物可帮助入眠？
- 148.少量饮酒为什么能催眠？
- 149.食疗的催眠方法有哪些？
- 150.助眠的常用药酒有哪些？
- 151.为什么说花生叶是天然助眠药？
- 152.睡觉前足浴为什么有催眠作用？
- 153.沐浴为什么具有催眠作用？
- 154.怎样限制睡眠时间以帮助睡眠？
- 155.怎样自我按摩助睡眠？
- 156.怎样进行指穴按摩助眠？
- 157.怎样进行想象放松助眠法？
- 158.怎样进行自我催眠法？
- 159.怎样进行单穴位按摩助睡眠？
- 160.怎样进行自我放松助睡眠？
- 161.怎样运用古人的速睡法？
- 162.怎样运用睡功法以助眠？
- 163.怎样运用道家的睡方与睡功帮助入眠？
- 164.镇静催眠药的作用机理是什么？
- 165.治疗失眠的西药目前主要有哪几类？
- 166.抗焦虑药分几类，为什么也治疗失眠？
- 167.临床上是如何选择催眠药的？
- 168.临床上是如何选择弱安眠药的？
- 169.临床上如何选择强安眠药？
- 170.如何运用催眠安眠药？
- 171.服用安眠药时应注意哪些问题？
- 172.安眠药的药物依赖有哪些特点？
- 173.怎样预防和治疗安眠药的依赖性？
- 174.为什么不可赖药而眠？
- 175.治疗失眠症时应掌握哪些原则？
- 176.怎样运用利眠宁治疗失眠症？
- 177.怎样运用安定治疗失眠症？
- 178.怎样运用硝基安定治疗失眠症？
- 179.怎样运用氟安定治疗失眠症？
- 180.怎样运用氯硝安定治疗失眠症？
- 181.怎样运用舒乐安定治疗失眠症？
- 182.怎样运用羟基安定治疗失眠症？
- 183.怎样运用三唑仑治疗失眠症？
- 184.怎样运用速眠安治疗失眠症？
- 185.怎样运用溴替唑仑治疗失眠症？
- 186.怎样运用甲磺酸氯普唑仑治疗失眠症？

## &lt;&lt;失眠防治300问&gt;&gt;

- 187.怎样运用佳静安定治疗失眠症？
- 188.还有哪些苯二氮卓类药物在抗焦虑时具有治疗失眠症的作用？
- 189.怎样运用鲁米那治疗失眠症？
- 190.巴比妥类还有哪些药物用于治疗失眠症？
- 191.怎样运用水合氯醛治疗失眠症？
- 192.为什么要运用人工冬眠疗法？
- 193.人工冬眠疗法有哪些适应症及禁忌症？
- 194.常用的冬眠药物有哪些？
- 195.人工冬眠合剂配方有几种？
- 196.人工冬眠疗法运用时要注意哪些事项？
- 197.如何判断冬眠疗法的疗效及持续时间？
- 198.为什么苯二氮卓类催眠药倍受人们的重视？
- 199.为什么儿童及老年人宜用醛类催眠药？
- 200.怎样诊断与鉴别诊断镇静催眠药中毒？
- 201.医院是怎样治疗镇静催眠药中毒的？
- 202.怎样护理失眠的患者？
- 203.对长期卧床病人失眠者怎样进行家庭护理？
- 204.安眠药是一位危险的“朋友”吗？
- 205.心理疗法为什么可以治疗失眠？
- 206.失眠治疗的误区有哪些？
- 207.解梦为什么可以治疗失眠症？
- 208.为什么暗示疗法与催眠密切相关？
- 209.怎样应用行为疗法治疗失眠症？
- 210.森田疗法为什么能治疗失眠症？
- 211.专家是怎样预防和治疗失眠症的？
- 212.怎样改善因轮班造成的失眠症？
- 213.如何改善因恐惧引起的失眠症？
- 214.如何改善因精神紧张引起的失眠症？
- 215.怎样预防脑力劳动过度而造成的失眠？
- 216.怎样改善因情绪低落引起的失眠症？
- 217.如何治疗妇女更年期失眠症？
- 218.怎样治疗神经衰弱伴发的失眠症？
- 219.怎样治疗手术前后患者的失眠症？
- 220.怎样运用心理疗法治疗因疼痛而引起的失眠症？
- 221.怎样消除因焦虑引起的失眠症？
- 222.怎样防治老年人失眠症？
- 223.怎样改善离退休后产生的失眠症？
- 224.治疗失眠症的仪器目前主要有哪些？
- 225.仿生低频电子睡眠仪的催眠机理及运用疗效如何？
- 226.为什么要倡导用中西医结合方法防治失眠症？
- 227.中医治疗失眠的历史沿革怎么样？
- 228.中医中药防治失眠的原则有哪些？
- 229.失眠症中医临床怎样进行症状辨析？
- 230.情志、心理与失眠三者的关系怎么样？
- 231.怎样运用以情胜情法治疗失眠症？
- 232.运用中医心理疗法治疗失眠症的方法还有哪些？
- 233.怎样运用调神法以防治失眠症？

## &lt;&lt;失眠防治300问&gt;&gt;

234. 治疗失眠的中药什么时间服用最好？
  235. 心脾两虚型失眠症中医怎样辨证论治？
  236. 阴虚火旺型失眠症中医怎样辨证论治？
  237. 心肾不交型失眠症中医怎样辨证论治？
  238. 心虚胆怯型失眠症中医怎样辨证论治？
  239. 肝胆两虚型失眠症中医怎样辨证论治？
  240. 肝郁血虚型失眠症中医怎样辨证论治？
  241. 心肝火旺型失眠症中医怎样辨证论治？
  242. 肝郁化火型失眠症中医怎样辨证论治？
  243. 痰热内扰型失眠症中医怎样辨证论治？
  244. 胃气不和型失眠症中医怎样辨证论治？
  245. 瘀血阻络型失眠症中医怎样辨证论治？
  246. 治疗失眠症的单方有哪些？
  275. 怎样运用清心安神法治疗老年性失眠症？
  276. 怎样治疗因糖尿病所致的失眠症？
  277. 怎样治疗及预防精神疾病引起的失眠症？
  278. 怎样治疗海洛因戒断后的失眠症？
  279. 怎样治疗服用大量激素后引起的失眠症？
  280. 怎样治疗妇女更年期失眠症？
  281. 怎样治疗神经衰弱引起的失眠症？
  282. 失眠症从肝论治如何运用？
  283. 失眠症从肝论治疗效如何？
  284. 顽固性失眠症中医怎样治疗？
  285. 中医是怎样解梦的？
  286. 梦证的中医治则有哪些？
  287. 梦证的中医治法有哪些？
  288. 中医是怎样治疗多梦证的？
  289. 中医是怎样治疗恶梦证的？
  290. 针灸治疗失眠的机理是什么？
  291. 针刺治疗失眠症的方法有哪些？
  292. 还有哪些特殊针法用于治疗失眠症？
  293. 耳压治疗失眠症的方法有哪些？
  294. 推拿疗法治疗失眠症的机理是什么？
  295. 推拿按摩治疗失眠症的方法有哪些？
  296. 气功治疗失眠症的机理是什么？
  297. 怎样运用气功疗法治疗失眠？
  298. 怎样运用气功疗法治疗由神经衰弱而引起的失眠症？
  299. 怎样运用阴阳功法达防治失眠的目的？
  300. 怎样运用五行功法达防治失眠的目的？
- 附录 常用身体穴位定位



<<失眠防治300问>>

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>