

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787801567642

10位ISBN编号：7801567641

出版时间：2005-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：李宗衡

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>>

### 内容概要

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。

卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。

2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。

为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。

丛书共分78个分册，介绍近百种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。

旨在提高全民族的健康与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。

出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书长盛不衰，我们准备定期修订，以使每个家庭能经常获得防病治病的新知识，使人人享有健康。

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

一般知识什么是失眠睡眠是如何产生的睡眠的过程睡眠的时间和睡眠的质量有何要求睡眠的作用有哪些失眠会有什么样的后果引起失眠的原因有哪些失眠的三大症状多梦是不是病影响梦境的因素有哪些中医对失眠是如何认识的疾病信号就医须知检查须知用药宜忌失眠一定要服用安眠药吗安眠药是不是不能用常用的安眠药有哪些安眠药的不良反应苯二氮革类的戒断症状使用安眠药需注意的问题如何选择苯二氮革类药物家庭保健给睡眠创造一个良好环境采取最佳的睡眠姿势选择合适的寝具合理安排晚餐睡前不要饮用茶、咖啡和酒失眠的食疗方法坚持适度的体育锻炼娱乐助眠等到睡意明显时再上床每天按时起床睡前泡个温水澡或洗个热水脚在单调的声音或慢拍音乐中入眠自我按摩助睡眠立刻睡着的瑜伽姿势自我放松助入眠预后康复特殊疗法心理治疗法中医疗法抗抑郁治疗物理疗法光量子血液辐射疗法变时睡眠疗法治失眠睡眠剥夺疗法褪黑激素治疗失眠新药特药忆梦返思诺思多美康片(原名速眠安)海东神(原名海尔神)百优解芬那露刺五加注射液常用药苯二氮革类安定佳静安定舒乐安定抗抑郁药多虑平中成药七叶神安片安神补心胶囊安神补脑液柏子养心丸朱砂安神丸关键词索引

<<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>