第一图书网, tushu007.com

<<失眠调养>>

图书基本信息

书名：<<失眠调养>>

13位ISBN编号：9787801758668

10位ISBN编号：7801758668

出版时间：2008-11

出版时间：长安出版社发行部

作者：宋安恬

页数：268

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

前言

失眠是困扰许多现代人的问题。
中国睡眠研究会调查结果显示，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的10%。
其中有2000万人患有睡眠呼吸暂停症，在所有失眠患者中占七成；睡眠不良者高达5亿人，其中3亿以上在城市。
职业女性中更有高达80%的人受睡眠不良困扰。
在失眠患者中仅有21%就诊，求助于专科医师的人更少。
失眠，中医称为“不寐”，是指睡眠时间不足或睡眠质量不佳，其表现主要是夜晚难以入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。
造成失眠的原因很多，如工作压力、感情压力、长期不正常生活习惯和疾病等。
很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、糖尿病、肥胖和风湿等。
对于失眠的治疗，药物的作用并不理想，而且长期服药会导致人体对药物产生依赖性。
仔细想一想，你是不是也曾经遇到过下列类似的问题：总是在白天强忍睡意，到了晚上却睡不着；总是躺在床上意识清醒，翻来覆去地数绵羊；总是睡着睡着就突然从梦中惊醒，然后再也难以入睡；经常服用安眠药来助眠，却担心身体产生依赖……这些问题都成为了失眠患者难以吞咽的痛苦。
专家指出，有许多原因会造成失眠，不同的原因会有不同的失眠状况，也必须用不同的治疗方法。
例如，当身体处于肺热状态时，嘴唇发红，必定失眠。
这种失眠，只要喝喝姜茶，让身体顺利地排除寒气，肺热状态消失了，就能入睡。
另外，按摩手上肺经的尺泽穴祛除肺热，也能适当改善。
这种失眠只是偶尔出现，不会形成长期的状态。
当身体处于心火盛、肝火盛时，也会出现肺热的现象，这时就需要先泄祛除心火和肝火。
心火和肝火的产生主要源自发怒或工作紧张，必须祛除这些“火气”才能获得长期改善。
短期的改善可以透过泡热水脚，使肝气疏泄以达到目的。
由于意志所设定的睡眠时间和身体的睡眠时间发生冲突，也会形成失眠，这种失眠是最普遍的一种，更应引起重视。
对于失眠的治疗，专家指出，调养是最有效的治疗方法，在调养的方法中，心理调养最为有效。
本书共分八章，第一章和第八章对失眠的现状和失眠的治疗方法做了简单的介绍，其余的六章则是通过大量生动的失眠案例，详细地讲解了失眠的各种原因及应对策略，重点就怎样对失眠进行调养做了翔实的介绍。
例如：出现哪些症状才算失眠？
失眠该如何预防及改善？
常服用安眠药会不会有副作用？
多吃什么食物可降低失眠频率？
身上哪些穴位能治疗失眠？
哪些运动最适合失眠患者……本书中备有很多相关的小贴士，小贴士中提到了许多治疗失眠的偏方，其中有些偏方需要用到一些中药或西药，为了慎重起见，凡是涉及到有关使用到药物治疗的偏方，望患者谨遵医嘱。
另外，本书还有一些有趣的测试题，由于不属专业心理用书，所以本书所涉及到的心理测试仅供参考。
本书除了介绍一些很有针对性的失眠调养方法外，还补充了一些相关的小知识，增强了本书的趣味性、实用性和可读性，是一本提高睡眠质量的枕边书。

内容概要

失眠，中医称为“不寐”，是指睡眠时间不足或睡眠质量不佳。
其表现主要是夜晚难以入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。
造成失眠的原因很多，工作压力、感情压力、长期不正常的生活习惯、疾病等。
很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、糖尿病、肥胖和风湿等。
失眠抑郁症被世界卫生组织誉为21世纪危害人类健康的头号杀手。
对于失眠的治疗，药物的作用并不理想，而且长期服药会导致人体对药物产生依赖性。
本书通过大量生动的失眠案例，详细地讲解了失眠的各种原因及应对策略，重点就怎样对失眠进行调养作了翔实的介绍，是一本提高睡眠质量的枕边书。

<<失眠调养>>

书籍目录

第一章 困扰我们的失眠 造成失眠的各种原因 失眠造成的困扰 失眠的一般分类 不要把失眠想得太严重 睡得多不一定睡得好 怎样才能拥有一个好的睡眠第二章 生活中的失眠调养 吃饭吃得过饱 进补不适导致彻夜难安 想得太多无法入睡 不良的生活习惯导致失眠 忧心忡忡睡不好觉 对失眠恐惧 被恐惧纠缠着 笼罩在灾难的阴影中 女性经期的失眠症 噩梦导致的失眠症 酗酒导致的失眠症 赌博导致的失眠症第三章 工作压力引发的失眠的调养 适应新的环境，才能更好地工作 黑白颠倒，压力太大，无法入睡 职位升了，压力也升了 心中装着不满，无法安然入睡 找不到工作而彻夜难眠 讨厌自己的工作 失业了该怎么办 不要成了工作狂 怎么打发退休后的漫长岁月 第四章 学习压力导致的失眠的调养 寝室里的边缘人物 总为考试担心，晚上睡不着觉 不要让学习压力把自己搞垮了 落榜了，痛苦得睡不着觉 玩网络游戏上瘾 选择的专业不是自己喜欢的 由集体荣誉感而产生负罪感 因学习压力产生的强迫症 为什么要如此自卑 总是很想家第五章 成败得失导致的失眠的调养 老想着生意，睡不着觉 总是陷入焦虑之中 抑郁症引起的失眠障碍 压力过大，生活失常 对自己不满，失却平常心 看到别人发财心里不平衡 没有目标，生活很茫然 生意失败后萎靡不振第六章 人际关系导致的失眠的调养 过于争强好胜 陷入社交恐惧中 害怕见人，不愿参加聚会 不会跟朋友相处 心里总是愤愤不平，想要报复 小心眼儿很折磨人 被隐私压得喘不过气来 不合群，把自己封闭起来 被嫉妒之火燃烧 总是心情很差第七章 婚恋问题导致的失眠的调养 孤独让夜晚无眠 感情之事就是放不下 无法忍受大家庭的生活 控制不住思念的潮水 孩子早恋很头疼 饱受失恋的折磨 都是相亲惹的祸 老担心或怀疑对方有外遇 吵架吵得心灰意冷 有个人永远地逝去了 缺乏安全感，晚上睡不着觉 暗恋的滋味儿第八章 失眠调养的常见方法 失眠的催眠疗法 失眠的推拿按摩疗法 失眠的音乐疗法 失眠的森田疗法 失眠的中医疗法 失眠的瑜珈疗法

章节摘录

失眠是指睡眠困难、早醒或醒后再难入睡，严重者彻夜难眠，使人心烦意乱，疲乏无力，甚至导致头痛、多梦、记忆力减退等症状，使人苦不堪言。
很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、肺栓塞、糖尿病、肥胖和风湿等。
因此，很多人认为失眠属于一种生理疾病，应该交给内科医生用吃药来解决。
但出于对安眠药物依赖的担心，很多人即便深受失眠的折磨也不愿意认真对待并解除这一烦恼，从而使自己的生活质量大打折扣。
然而，尽管身体健康问题是导致失眠的重要原因，心理社会因素的影响却更为重要。
换句话来说，失眠也许并不完全属于生理问题，而更可能是一个心理问题。
有科学家随机选取一些年轻人进行了一项问卷调查，对和失眠有关的躯体疾病、心理因素、生活习惯以及生活事件等进行了分析。
研究发现，有9.8%的男性和17%的女性都存在失眠的困扰。
此外，与工作有关的因素，如职位或工作环境变差均会增加失眠发生的危险。
但比起这些因素，神经过敏和紧张等心理问题对失眠的影响是最大的。
因此，当你遇到失眠的困扰时，可能不光要检查自己的身体健康状况，还要留意是不是存在应该及时调节和疏导的心理问题。
具体总结一下，造成失眠的原因大致可分为以下几种：（1）习得性失眠。
又叫习惯性失眠，是由于形成了条件反射引起的。
（2）作息规律被打乱。
如时差、值夜班、工作流动性过大、经常出差等。
（3）继发于精神障碍。
如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、精神分裂症及某些人格障碍等。
（4）药物因素。
有些失眠则是由药物引起的，称为药源性失眠，只要注意调整剂量或采取一些简单措施，失眠是可以预防的。
常见的能引起失眠的药物有止喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药以及对胃有刺激的药物等。
（5）环境因素。
不良的睡眠环境，如住处吵闹、灯光过亮、温度过高或过低、湿度太大、过于拥挤、睡眠环境改变等，都会引起失眠。
（6）心理因素。
思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等，中医称之为情志过极，最容易引起失眠。
白天过度亢奋或紧张、焦虑紧张、忧愁烦闷、激动愤怒等都可引起失眠。
有的人由于心理或躯体方面的原因，对睡眠怀有恐惧心理，如怕做噩梦、怕梦中犯病等，这些心理因素可引起或加重失眠。
（7）疾病因素。
各种疾病引起的疼痛、高烧、腹胀、便秘、尿频等，以及常见的如疼痛、瘙痒、咳嗽、腹胀、多尿、哮喘、胸闷等都容易引起或加重失眠。
甲亢、睡眠呼吸暂停综合征、夜间肌阵挛综合征、不宁腿综合征等，也常伴发失眠。
（8）人为因素。
饥饿、过饱、亢奋等都可引起失眠。
此外，躺在床上消磨的时间过长也易引起失眠，如睡前过食，暴饮浓茶，过久地看书以及不定时睡眠等。
（9）精神因素。
精神紧张、不安、情绪不稳等神经症患者几乎都有失眠症，且是主要症状。
患者忧虑工作、考虑个人问题，致使睡眠前过度兴奋而失眠。
其他如焦虑、强迫性神经症和神经过敏状态都可导致失眠，其中最易导致失眠的是抑郁症、躁狂症、

精神分裂症等。
另外，心理障碍也是导致失眠的很重要的原因，如婚姻问题、儿女问题、同事关系、职称晋升问题等造成心理不平衡而失眠。
（10）神经系统疾病。
各种中枢神经器质性疾病都会造成睡眠障碍，主要表现为程度不等的失眠。
这一类失眠可有两种不同的表现，一种是睡眠时间缩短，睡眠分段、间歇，睡不安、易醒；另一种表面上睡眠显著增加，但不能完成整个睡眠周期，中间也易醒。
脑血管疾病、一氧化碳中毒后遗症、缺氧、脑干疾病、脑外伤、帕金森病等，都会影响睡眠。
此外，各种原因不明的脑部疾患也会影响睡眠。
11.对失眠的恐惧引起的失眠。
有的人对睡眠的期望过高，认为睡得好，身体就百病不侵；睡得不好，身体易出各种毛病。
这种对睡眠的过分迷信增加了睡眠的压力，容易引起失眠。
这样就会形成害怕失眠一致力于睡眠一失眠一更害怕失眠的恶性循环，长此以往，很可能演变成慢性失眠。
早期的轻度失眠，经过自我调理就可以消除，具体归纳如下1.消除失眠的原因。
造成失眠的因素颇多，前已提及，只要稍加注意，不难发现。
原因消除，失眠自愈，对因疾病引起的失眠症状，要及时求医。
2.诱导。
聆听平淡而有节律的音响，例如火车运行声、蟋蟀的叫声、滴水声以及春雨淅沥淅沥声音的磁带，或音乐催眠音带，有助睡眠，还可以此建立诱导睡眠的条件反射。
3.保持自然的心态。
出现失眠不必过分担心，越是紧张，越是强行入睡，结果适得其反。
4.松弛有益睡眠。
睡前到户外散步一会儿，放松一下精神，上床前或洗个沐浴，或热水泡脚，然后就寝，对顺利入眠有百利而无一害。
5.饮用牛奶。
睡前饮一杯加糖的热牛奶，据研究表明，睡前喝一杯加糖的热牛奶，能增加人体胰岛素的分泌，增加色氨酸进入脑细胞的数量，促使人脑分泌睡眠的血清素同时牛奶中含有微量吗啡样式物质，具有镇定安神作用，从而促使人安稳入睡。

编辑推荐

《失眠调养:一觉睡到自然醒》从心理方面入手，提供许多种失眠的解决方案，让您远离失眠，好梦一觉到天亮。
失眠是困扰许多现代人的问题，很多生理疾病都和失眠有关。
对于失眠的治疗，专家指出，在调养的方法中，心理调养最为有效。
做自己的睡眠调养师

第一图书网, tushu007.com

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