

<<施明话失眠>>

图书基本信息

书名：<<施明话失眠>>

13位ISBN编号：9787807068174

10位ISBN编号：7807068175

出版时间：2008-9

出版时间：上海远东出版社

作者：施明，冯丽莎 编

页数：100

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>

## <<施明话失眠>>

### 内容概要

失眠病症似“钝刀子割肉”，患者非常痛苦，严重影响生活质量和工作效率。长时期失眠还会导致机体多脏器功能紊乱。现代科学研究已证实，近90种病症与长期失眠有较大的相关性。在帮助失眠患者消除不适症状和恢复正常的睡眠功能等方面，中医药具有独特的优势。《施明话失眠》就是一本向读者介绍有关中医药防治失眠科学知识的科普读物。该书的原始素材，绝大部分源于作者的失眠专科临床实践。

## <<施明话失眠>>

### 作者简介

施明（主任医师），出生于中医世家，从事中医药临床医疗30余年。  
现任中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员，中国睡眠研究会科普工作委员会委员，上海市中医失眠症医疗协作中心副主任，上海市中医文献馆和上海市中医药科技情报研究所中医临床研究室主任。  
发表学术论文数十篇，主编、合编有关失眠的专著2本。  
作为主要负责人之一，先后承担国家中医药管理局、上海市科委、上海市卫生局科研课题10余项。  
获科技成果及成果奖多项，转让合作开发科技成果产品3项。  
获医药发明专利3项。  
擅用中医药治疗各种类型失眠症、抑郁症、焦虑症和戒除对镇静催眠类西药（安眠药）的依赖。  
尤其在中医药治疗失眠症和戒除安眠药依赖方面，国内处于领先地位，在社会上有“有失眠，找施明”之称。  
宣传有关中医药防治失眠的科学知识，旨在呼吁整个社会共同来关注健康睡眠和关心失眠患者。

## &lt;&lt;施明话失眠&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序 / 张嘉康 前言 / 施明 施闻鸡先生简介 施闻鸡先生诗选录 第一章 对失眠的认识
1. 人为什么要睡眠？
  2. 不同年龄段对睡眠有什么不同需求？
  3. 睡眠的质量标准是什么？  
睡眠质量等级自测表
  4. 失眠症发病因素有哪些？
  5. 女性为什么较男性更容易失眠？
  6. 更年期女性为何更易失眠？
  7. 青年人失眠与哪些因素有关？
  8. 失眠症为何青睐脑力劳动者？
  9. 睡眠不好就是失眠症吗？
  10. 长期失眠有哪些苦恼和痛苦？
  11. 睡眠的误区有哪些？
- 第二章 对失眠的病症分析
12. 怎样才能算是得了失眠症？
  13. 失眠的临床是怎样分类的？
  14. 临床上常见的失眠类型有哪些？
  15. 伴随失眠的常见症状有哪些？
  16. 哪些药物会诱发失眠？  
部分会诱发失眠的西药参考表
  17. 长期失眠会诱发其他病症吗？
- (1) 失眠与健忘的相关性 (2) 失眠与肥胖的相关性 (3) 失眠与美容的相关性 (4) 失眠与头痛的相关性 (5) 失眠与肌肉疼痛的相关性 (6) 失眠与慢性疲劳综合征的相关性 (7) 失眠与心脏病的相关性 (8) 失眠与高血压的相关性 (9) 失眠与糖尿病的相关性 (10) 失眠与消化系统疾病的相关性 (11) 失眠与慢性肾功能不全的相关性 (12) 失眠与中老年人脑病的相关性 (13) 失眠与痴呆的相关性 (14) 失眠与癫痫的相关性 (15) 失眠与女性更年期综合征的相关性 (16) 失眠与阴茎勃起障碍的相关性 (17) 失眠与抑郁、焦虑等情绪功能障碍的相关性 (18) 失眠与癌症(恶性肿瘤)的相关性
- 第三章 对失眠的治疗
18. 失眠应怎样及时治疗？
  19. 失眠反复难愈的原因有哪些？
  20. 失眠有哪些常用治疗方法？
- (1) 失眠的心理疗法 (2) 失眠的针灸疗法 (3) 失眠的推拿疗法 (4) “脐香梦袋”穴位敷贴治疗失眠 (5) 镇静催眠类西药(安眠药)治疗失眠
21. 服用安眠药有禁忌吗？
  22. 安眠药服用者有哪些注意事项？
  23. 中医药治疗失眠有什么优势？
  24. 中医药可以有效摆脱安眠药依赖吗？
  25. 对于 2 型糖尿病伴有失眠，用中医药治疗效果会好吗？
  26. 失眠患者可以冬令进补吗？
  27. 中医对睡眠呼吸暂停综合征有什么治疗方法？
  28. 中医对梦是怎样认识和治疗的？
- 第四章 失眠可预防
29. 健康睡眠有哪些行为准则？
  30. 应该怎样合理安排好作息？
  31. 怎样才能做到睡眠顺其自然？
  32. 何时上床睡觉最好？
  33. 午睡会影响晚上睡眠吗？
  34. 睡前暖足和按摩涌泉穴有助睡眠吗？
  35. 睡姿对睡眠质量有影响吗？

<<施明话失眠>>

36. 睡眠对睡境有要求吗？

37. 睡具有讲究吗？

38. 提高睡眠质量有什么好方法？

第五章 饮食治疗对失眠有帮助

1. 龙眼的几种饮食制作方法 (1) 龙眼肉粥 (2) 莲子龙眼粥 (3) 龙眼冰糖茶

2. 百合的饮食制作方法 百合龙骨汤

3. 莲子的几种饮食制作方法 (1) 莲子百合粥 (2) 枸杞莲子鸡汤 (3) 莲子心茶

4. 萱草花的几种饮食制作方法 (1) 金针冬菇炒鸡丝 (2) 金针莲心粥

5. 牛奶的饮食制作方法

6. 核桃的几种饮食制作方法 (1) 核桃豆腐丸 (2) 芡实核桃仁粥

7. 红枣的几种饮食制作方法 (1) 红枣葱白粥 (2) 葱枣汤

8. 小麦的饮食制作方法 甘麦大枣汤

9. 桑椹的饮食制作方法 桑椹粥

10. 小米的几种饮食制作方法 (1) 小米红枣粥 (2) 小米瓜籽粥 (3) 竹沥粥

后记 / 施明

## &lt;&lt;施明话失眠&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 对失眠的认识 4. 失眠症发病因素有哪些 当前,随着社会生活节奏的加快和竞争的剧烈,失眠症的发病率日趋增高,其发生面也很广,无论男性或女性,老人或青年,城市人或乡村人均可发生,失眠者也可伴见于各种精神、神经及内科疾病。

据有关资料显示,35~55岁是当今失眠症发病的最高年龄段,并有向青年人群蔓延之趋势,职业以经营、管理、财务、文教等脑力劳动人员为主。

现代研究证实,有近90种疾病与长期失眠相关。

失眠不仅给患者本人造成很大的痛苦,也会给整个社会带来诸如医疗资源消耗增加、事故发生率上升和生产率下降等负面问题。

笔者经对1812例失眠症患者的临床资料调查统计分析,发现当今失眠症主要有精神心理、疾病、药物、环境、体质等五大诱发因素:

(1) 精神因素。

约占50%左右。包括情志不悦,精神过劳,担心惊吓等,如工作压力过大、亲人去世、感情创伤等。

(2) 疾病因素。

约占20%左右。

包括躯体疾病和其他精神疾病,如心脑血管疾病、呼吸道疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、妇科疾病、细菌或病毒感染、肝病、慢性咽炎、颈椎病、抑郁症、焦虑症、各种手术后等。

(3) 环境因素。

约占5%。

如房屋拆迁、迁入新居、环境改变、三班制工作、经常出差、马路边住房等。

(4) 药物因素。

也占相当比例,很多药物本身有影响睡眠的副作用,主要是化学合成的西药,如某些抗菌素、扩血管药、激素、抗精神病药等。

(5) 体质因素。

这部分人相对比较聪明,责任心强,凡事多思虑、追求完美,对周围环境的变化比较敏感,这种体质类型的人往往有失眠家族史。

从上述可见,患了失眠症不要盲目紧张,首先应自我分析一下可能是什么原因诱发的,如系精神心理因素或环境因素诱发,则在工作和生活上宜作一些自我调整;如系疾病或药物因素诱发,则应去正规医院,请专科医生作相应的治疗处理或药物调整。

临床医生在诊治失眠症时,病史询问中必须重视失眠发生的相关因素调查,再结合临床症状表现和体格、实验室检查等,才能作出正确的诊断和施治处理。

.....

## <<施明话失眠>>

### 编辑推荐

失眠病症似“钝刀子割肉” 患者非常痛苦 严重影响生活质量和工作效率 长时期失眠  
还会导致机体多脏器功能紊乱 现代科学研究已证实 近90种病症与长期失眠有较大的相关性  
在帮助失眠患者消除不适 症状和恢复正常的睡眠功能等方面 中医药具有独特的优势

<<施明话失眠>>

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>