

<<失眠患者必读>>

图书基本信息

书名：<<失眠患者必读>>

13位ISBN编号：9787810104562

10位ISBN编号：781010456X

出版时间：1999-06

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：徐声汉主编

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>

## <<失眠患者必读>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、睡眠的生理基础与基本问题

- 1.何谓睡眠？  
它的特征是什么
  - 2.当今科学是怎样认识睡眠的
  - 3.什么是快波睡眠？  
它有何特征
  - 4.什么是慢波睡眠？  
它有何特征
  - 5.人怎样从睡眠状态转为觉醒
  - 6.什么叫脑干睡眠诱导
  - 7.睡眠 觉醒交替性的周期是怎样发生的
  - 8.坐飞机远行产生“时差反应”是否意味着人体生物钟被打乱
  - 9.神经递质与睡眠有何关系
  - 10.什么叫内源性睡眠物质
  - 11.各种年龄的人睡眠有何不同
  - 12.睡眠时为什么会做梦
  - 13.“日有所思，夜有所梦”这话对吗
  - 14.如何测定一个人正在做梦
  - 15.为什么有的梦能记住？  
有的则模糊不清
  - 16.做梦会妨碍大脑休息吗
  - 17.睡眠对人来说有何重要性
  - 18.睡眠对人体恢复体力有何好处？  
睡眠是  
最好的休息吗
  - 19.睡眠和觉醒为什么是必要的生理过程
  - 20.能睡的人是否表示身体好
  - 21.祖国医学是怎样认识睡眠的
- ##### 二、失眠发生的原因及伴发症状
- 22.睡眠障碍可分为哪些类型
  - 23.何谓失眠？  
它有哪些表现形式
  - 24.长时间剥夺睡眠会出现什么后果
  - 25.脑电活动与睡眠障碍有什么关系
  - 26.祖国医学是怎样认识失眠症的
  - 27.环境对失眠有何影响
  - 28.搬进新居为何出现失眠
  - 29.农历节气日为何易出现失眠
  - 30.卧具不当会出现失眠吗
  - 31.身体的各种刺激对睡眠有何影响
  - 32.体质因素与失眠有何关系
  - 33.服药后怎么会引起失眠
  - 34.手术前紧张为何常引起失眠

<<失眠患者必读>>

- 35.老人为何容易出现失眠
- 36.失眠会出现神经功能失调吗
- 37.酗酒为何易造成失眠
- 38.临睡饮茶、喝咖啡为何易造成失眠
- 39.儿童会出现失眠现象吗
- 40.新生儿为何出现睡眠不宁
- 41.何谓心理生理性失眠
- 42.多梦与失眠有什么关系
- 43.情绪紧张、心情不佳是否会造成失眠
- 44.破坏生活习惯会引起失眠吗
- 45.观看精彩激烈球赛或影视情感片后，为何易造成失眠
- 46.什么叫慢性疲劳状态？  
它的原因是什么
- 47.失眠为何伴发头昏脑胀、眼花缭乱、思维紊乱和动作迟钝
- 三、与失眠有关的相关疾病
- 48.“植物神经功能障碍”为何会出现失眠
- 49.失眠是神经症常见的症状吗
- 50.恐怖性神经症是否会引起失眠
- 51.抑郁性神经症是否会引起失眠
- 52.气功偏差何以会引起失眠
- 53.什么叫焦虑性失眠
- 54.什么叫疑病症性失眠
- 55.神经衰弱有哪些主要症状
- 56.神经症的躯体化障碍有哪些症状
- 57.什么叫“性神经衰弱”？  
该症为何会出现  
失眠
- 58.精神分裂症早期会出现失眠吗
- 59.长期失眠会成为精神分裂症吗
- 60.躁郁症为何出现失眠
- 61.为什么心脏病人会出现失眠
- 62.为什么高血压病人会出现失眠
- 63.为什么脑动脉硬化早期会出现失眠
- 64.为什么甲亢病人会出现失眠
- 65.内脏器官出了毛病为何引起失眠
- 66.身上东痛西痛为何会造成失眠
- 67.更年期综合征患者为何容易失眠
- 68.妇女产后为何引起失眠
- 69.女子月经期怎么会不思睡眠
- 70.长期失眠会造成不孕症吗
- 四、失眠症的防治、调理与注意事项
- 71.怎样预防失眠
- 72.失眠症有哪些自助疗法
- 73.失眠症需做哪些检查
- 74.目前医学上如何治疗失眠症

<<失眠患者必读>>

- 75.什么叫暗示疗法
- 76.催眠术（催眠疗法）能治疗失眠症吗
- 77.什么叫自我催眠暗示疗法
- 78.什么是精神分析疗法？  
它如何治疗失眠症
- 79.什么叫行为疗法？  
它如何治疗失眠
- 80.如何用刺激控制指导法治疗失眠症
- 81.如何用放松疗法治疗失眠症
- 82.如何用渐进性放松疗法治疗失眠症
- 83.静默疗法为何能治疗失眠症
- 84.什么是超觉静默疗法？  
它如何治疗失眠症
- 85.什么是生物反馈疗法？  
它如何治疗失眠症
- 86.怎样用生物反馈法治疗焦虑恐怖性失眠
- 87.如何通过脑电生物反馈法治疗神经衰弱症
- 88.什么是认知疗法？  
它如何治疗抑郁症失眠
- 89.什么是支持性心理治疗？  
它如何治疗失眠症
- 90.什么是艺术疗法？  
它为何能治失眠
- 91.音乐疗法为何能治失眠
- 92.舞蹈疗法为何能治失眠
- 93.园艺疗法为何能治失眠
- 94.体育疗法为何能治失眠
- 95.按摩疗法为何能治失眠
- 96.芳香疗法为何能治失眠
- 97.森田疗法治疗失眠症有何特点
- 98.内观疗法能否治疗失眠症
- 99.限制环境刺激疗法能否治疗失眠症
- 100.什么是人际关系治疗？  
它能否治疗失眠症
- 101.如何应用言语疏导法治疗失眠症
- 102.气功疗法为何能治失眠
- 103.哪些功法可以治疗失眠
- 104.安神药浴为何能治疗失眠症
- 105.药枕疗法为何能治失眠
- 106.大枣为何能治失眠
- 107.按摩涌泉穴为何能治失眠
- 108.根据不同体质，哪些食疗能治失眠症
- 109.针灸疗法为何能治失眠
- 110.针刺哪些穴位能治疗失眠
- 111.夫妻愉悦做爱为何有助于提高睡眠质量
- 112.中医对失眠症如何辨证施治
- 113.哪些物理疗法能治失眠症

<<失眠患者必读>>

- 114.治疗失眠症的常用西药有哪些
- 115.抗焦虑药治疗失眠症的药理作用是什么
- 116.安眠药治疗失眠，为什么说治标不治本
- 117.安眠药的副作用有哪些
- 118.安眠药的耐受性、习惯性及成瘾性是怎么回事
- 119.根据失眠分型不同，如何选择用药
- 120.如何合理使用催眠药，以防药物依赖
- 121.滥用镇静安眠药有什么危害
- 122.治疗精神病人的失眠，应注意些什么
- 123.什么叫“入睡时间后移法”？  
它如何治疗  
失眠症

<<失眠患者必读>>

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>