

<<让你一觉睡到天亮>>

图书基本信息

书名：<<让你一觉睡到天亮>>

13位ISBN编号：9787309064087

10位ISBN编号：7309064089

出版时间：2009-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：徐建

页数：156

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>

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 前言

良好的睡眠是人类孜孜以求的幸福梦想。

在人生的旅途中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

我国古代养生学者早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。

可见，睡眠对每一个人来说是何等重要。

然而，如今不光是许多中老年人有睡眠障碍，连风华正茂的青少年也常说睡不好。

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 内容概要

“不觅仙方觅睡方”。

这是我国古代养生家关于睡眠的名言：英国大戏剧家莎士比亚将睡眠誉为“生命筵席上的滋补品”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。

可见，睡眠对每一个人来说是何等重要。

本书共分为三大篇：第一篇，提出什么是睡眠问题；第二篇，分析睡眠问题；第三篇，解决睡眠问题。

每篇文章思路清晰，脉络分明；文字风格言简意赅，深入浅出。

通俗易懂，字字珠玑。

著者以丰富的临床经验，用轻松幽默的通俗语言将繁深的医学理论化为浅显的大白话。

再配以真实的医案病例，像亲切温和的老朋友，和您讲述关于睡眠的点点滴滴……天人合一，道法自然。

人类的身体“圣母”就是有幸福温暖的睡眠。

让我们愉快地阅读此书，关注睡眠。

分享美好温和的睡眠吧!

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 作者简介

徐建，主任医师，硕士研究生导师，全国名老中医王翘楚教授学术经验继承人。  
现任上海市中医医院副院长、上海市中医医院中医睡眠疾病研究所所长，兼任中国睡眠研究会常务理事、中医睡眠医学专业委员会主任委员、上海市医药卫生青年联谊会常务委员等。  
长期从事睡眠疾病及相关

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 书籍目录

第一篇 女性睡眠ABC 一 睡眠与失眠的基本常识 二 睡眠是医学问题吗？

三 睡眠障碍女性现在进行时 四 中医对失眠症的诊断、辨证和治疗 五 怎样保证女性特有的睡眠  
第二篇 一生关爱睡眠 一 摇啊摇，摇到外婆桥——孩童睡梦甜蜜蜜 二 今夜无法入眠——花样年华好好睡  
三 婚恋“温柔乡”睡眠——性爱与睡眠 四 准妈妈睡好，宝宝更健美——孕妇轻松入眠小贴士  
五 职业女性的身心健康——白领女性睡眠误区“大扫雷” 六 乙癸同源，道法自然——更年期的睡眠智慧  
七 外婆奶奶睡得香——关爱老年人的睡眠  
第三篇 不觅仙方觅睡方 一 病从失眠起——失眠与疾病的相关性 二 病弱女性的“困”惑——药补不如食补，食补不如睡补 三 美丽始于睡眠——睡眠美容十五法  
四 失眠的预防与康复指导——打造女人的金质睡眠——四季睡眠与养生

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 章节摘录

第一篇 女性睡眠二、睡眠是医学问题吗？

近十几年来，社会人群失眠症发病率急剧上升。

1995年世界卫生组织调查人群失眠症发病率：巴西为40%，美国为35%，英、法等国也在25%~30%。

据不完全统计，中国失眠症发病率在15%左右。

从临床医学来看，以失眠为主症及其相关躯体疾病和其他精神疾病的就诊人数逐年上升，它分散在内科、神经科、精神科等各科门诊和住院病人中。

就以一般中医内科门诊来说，有失眠症状就诊者占25%左右。

从上海市中医医院中医失眠症专科就诊病人来看，2000年为4 000人次，2005年为16085人次，2006年为18 602人次，较2000年增长4倍多。

从上海市中医失眠症协作网络单位提供的信息来看，近几年均设失眠症专科门诊，年门诊亦在逐年大幅度增长。

人群失眠症发病率这么高，而目前临床中西医诊治失眠症疗效均不够理想。

因此，如何防治失眠症的发病，是涉及医学、社会学和心理学多学科、多部门的一项重要任务。

## <<让你一觉睡到天亮>>

### 编辑推荐

《让你一觉睡到天亮》著者以丰富的临床经验，用轻松幽默的通俗语言提出与分析什么是睡眠问题，并详细介绍如何去解决睡眠问题，再配以真实的医案病例，让你更好地学会消除睡眠障碍的方法，使你拥有每一个幸福温暖的夜晚！

<<让你一觉睡到天亮>>

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>