

<<漫话睡眠障碍>>

图书基本信息

书名：<<漫话睡眠障碍>>

13位ISBN编号：9787506755863

10位ISBN编号：7506755866

出版时间：2012-9

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李慧

页数：144

字数：115000

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>

<<漫话睡眠障碍>>

内容概要

《漫话睡眠障碍》是一本关于睡眠障碍的科普读物。讲解睡眠常识和各种睡眠障碍的病因、治疗、预防知识，旨在帮助读者正确认识睡眠障碍。希望《漫话睡眠障碍》能为深受睡眠问题困扰的患者提供帮助。

<<漫话睡眠障碍>>

书籍目录

引导篇

睡眠——生命的加油站

什么是睡眠

几种关于睡眠的学说

中医学对睡眠的认识

睡眠的神奇魔力

睡眠不足危害多

不睡觉会死么

什么是正常睡眠

正常睡眠的不同类型

睡眠时间的长与短：按“岁”入座

睡眠质量的好与坏：以“深”为佳

性格、心情与睡眠“共呼吸”

从中医学看影响睡眠的因素

疾病篇

什么是睡眠障碍

各种各样的睡眠障碍

什么导致了睡眠障碍

中医学对睡眠障碍的认识

“假”失眠

真正的失眠

老年人易失眠

为什么更年期会失眠

揭开嗜睡症的面纱

梦游与梦有关么

困扰儿童的夜惊

跟你聊聊“鬼压身”

常见的打呼噜

说说“说梦话”

磨牙的前因后果

睡眠倒错

轮班制工作综合征

不安腿综合征

可以引起睡眠障碍的各种因素和疾病

治疗篇

治疗失眠的目标

失眠患者应该做哪些检查

治疗失眠的西药“大比武”

各种各样的“安定”

服用安眠药应注意哪些问题

安眠药的不良反应

如何避免服用安眠药上瘾

特殊人群用药注意事项

嗜睡症的治疗

梦游症的治疗

<<漫话睡眠障碍>>

儿童夜惊症的治疗
打鼾的治疗
磨牙症的治疗
减轻轮班制工作综合征的方法
不安腿综合征的治疗
治疗睡眠障碍的中药
治疗睡眠障碍的中成药
治疗失眠的药粥
治疗失眠的常用验方
治疗失眠的仪器
治疗失眠的运动项目
失眠的心理疗法
缓解失眠的音乐
按摩治疗失眠
治疗失眠的神奇“阳光”
失眠患者的饮食和生活起居调护·
社会篇
睡眠认识的误区
选择适合自己的睡姿
不同疾病不同睡姿
孕妇、婴幼儿及老年人要这样睡
最适合睡眠的卧室
关于睡眠的禁忌
良好的睡眠习惯助你一生健康
神奇的生物钟
“春困”的秘密
睡眠的好伙伴——做梦
怎样看待午睡
有益身心的“打盹”
饮酒与睡眠
吸烟与睡眠
经常熬夜要不得
导致失眠的药物有哪些
服药期间不可同用的食品
教你读懂药品说明书
如何预防失眠
失眠不可怕

<<漫话睡眠障碍>>

编辑推荐

优质的睡眠是保证身体健康的关键，身体要借助睡眠进行“自我修复”。

理想的睡眠能够帮助我们缓解疲劳和压力并消除不良情绪。

人一生有1/3的时间在睡觉，我们靠这段时间养精蓄锐，为另外2/3的时间提供精力和体能。

《漫话睡眠障碍》(作者李慧)着眼于日常生活，深入浅出，枚举事例，图文并茂。

通过阅读本书，你可以了解关于睡眠的常识，知道关于睡眠障碍的医学知识，树立战胜睡眠障碍的信心。

<<漫话睡眠障碍>>

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>