

<<非常6+1健康>>

图书基本信息

书名：<<非常6+1健康>>

13位ISBN编号：9787534556951

10位ISBN编号：7534556953

出版时间：2008-1

出版时间：郑秀华 江苏科学技术 (2008-01出版)

作者：郑秀华

页数：223

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>

## <<非常6+1健康>>

### 内容概要

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共36册，全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握厂自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。本书为该系列之一的“远离失眠”分册。

## 书籍目录

第一部分 不觅仙方觅睡方：失眠症的诊断与治疗 一、吃药十服，不如独睡一宿 (一)正常人应当睡多长时间 (二)失眠的痛苦何其多 二、生命不能承受的失眠 (一)剖析：哪些疾病能引起失眠 (二)解读：失眠能诱发哪些疾病 (三)析疑：失眠与健康有关吗 (四)人生第一道美餐：睡眠与长寿 (五)是谁偷走了你的睡眠：失眠求因 三、哪些药物盗走了您的睡眠 (一)催眠药为啥也会引起失眠 (二)还有哪些药物能盗走睡眠 (三)透视科学使用催眠镇静药 四、睡出精神来睡出健康来 (一)睡眠是人类的“精神大餐” (二)做梦是好事还是坏事 (三)缺乏睡眠会引起精神异常 (四)心理性失眠的自我调节 五、类型繁多的失眠 (一)失眠的类型有多少 (二)失眠的诊断 六、失眠症的心理治疗 (一)药疗不如食疗食疗不如心疗 (二)中医的心理疗法渊远流长 (三)心理自我调适 (四)解除睡眠的心理误区 七、失眠症的药物治疗 (一)家庭常用镇静催眠药介绍 (二)治疗失眠症的药物选择 (三)消除失眠药物治疗的屏障 八、中药与中成药治疗失眠症 (一)我把中医安神药介绍给你 (二)安神类中成药的介绍 (三)解除睡眠误区好睡眠 九、药物治疗失眠的利害关系 (一)催眠药引起的不良反应知多少 (二)各种催眠药都有不良反应 (三)地西洋(安定)的生命危机 (四)卓别林之死的教训 (五)催眠药对老年人的危害 (六)家庭药箱管好保管最为重要 第二部分 日常生活的合理安排 第三部分 失眠的家庭护理 第四部分 跟我吃不会失眠 第五部分 适度运动有利于睡眠 第六部分 预防与失眠症有关的疾病

<<非常6+1健康>>

编辑推荐

当代医圣裘法祖院士倾情主编，百名医学专家联手打造。  
疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动健康，日常起居，防止恶化，专家提醒。

<<非常6+1健康>>

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>