

<<睡眠障碍一本通>>

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍一本通>>

13位ISBN编号：9787538447217

10位ISBN编号：7538447210

出版时间：2010-12

出版时间：吉林科技

作者：陈彦方

页数：215

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>

## <<睡眠障碍一本通>>

### 内容概要

睡眠就像呼吸一样是人的生理需要，人一生中有1/3的时间在睡眠中度过，睡眠是生命所必须的过程，是人体复原、整合和巩固记忆的重要环节。

然而，随着现代社会生活节奏越来越快，压力越来越大，以及熬夜、饮酒等不良生活习惯所引发的睡眠障碍已经成为一种很普遍的社会现象。

据世界卫生组织对14个国家15个实验基地两万余名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题。

据中国睡眠研究会公布的最新睡眠问题调查结果显示，中国成年人失眠发生率为38.2%，高于国外发达国家的失眠发生率。

<<睡眠障碍一本通>>

作者简介

陈彦方，男，1941年3月出生，北京回龙观医院教授、主任医师，中华精神科学会副主任委员，世界精神病学会的分类与诊断委员会副主任委员。

1981年作为硕士研究生毕业于北京医科大学精神卫生研究所，主修生化精神药理学。

1989年—1990年由世界卫生组织选送到英国临床医学中心进修

## <<睡眠障碍一本通>>

### 书籍目录

第一章 谁偷走了你的睡眠健康 1.科学解码睡眠 2.如何识别睡眠质量 3.人一天需要睡多久 4.睡眠周期  
6.最佳睡眠时间 6.睡眠不足的四大健康隐患 7.揭开梦的面纱 8.良好睡眠10节必修课 9.睡眠误区大扫雷  
第二章 匹配饮食吃的好才能睡的香 1.合理安排三餐，不让食物成为睡眠负担 2.区分良莠，掌握助眠  
饮食宝典 5.夜宵，睡眠健康的隐形杀手 4.从五脏开始的食疗助眠秘诀 5.七道安神镇静汤粥喝出好睡眠  
第三章 合理运动 造就优质睡眠第四章 完美性爱带来安稳睡眠第五章 打造舒适睡眠环境第六章 破解睡  
眠障碍的密码第七章 失眠 最常见的睡眠问题第八章 心病还需心药医第九章 中西有别的失眠治疗法第  
十章 不同人群 睡眠有道

章节摘录

插图：第一步：在实施治疗前，要做好两个准备步骤。

首先，提供失眠者在认知、情感、行为三者之间相互联系的基本轮廓。

这个过程通常以与睡眠无关的例子开始，因为失眠者通常喜欢接受这样的例子。

临床治疗可以采用一些假设的场合去触发负性情绪反应，然后要求失眠者想象自己焦虑、抑郁或发怒的情景，并用语言将这些使自己不安的情绪表达出来。

其次，向失眠者解释认知疗法的基本原则，树立对睡眠的正确认识。

使失眠者明白改变其不良的睡眠习惯，将成为失眠者新的生活方式的一部分。

例如，失眠者在白天担心自己前一天晚上没有睡好觉，有可能更加担心以后晚上会失眠。

这种优势观念和不安情绪对睡眠的干扰很明显。

因此为了能重新控制睡眠，需要失眠者抛开以前的想法，重建更合适的信念和态度。

第二步：识别对睡眠的错误认知，增强失眠者的正确睡眠意识。

失眠者应系统地自我检查，并要与医生有相同的信念。

医生要向失眠者指出各种对外界刺激事件反应的自我想法（如将晚上睡眠障碍和不好的工作表现相联系）。

失眠者特别容易有过多的联想，常常花很多的时间担心自己的个人问题及睡眠问题。

有些失眠者有着更具体的认知问题，可以让失眠者自己想象在一些情景下的想法和情绪体验。

<<睡眠障碍一本通>>

编辑推荐

《睡眠障碍一本通》：人若睡不好，四类疾病很容易找上你7种安神汤，喝出好睡眠5种家庭按摩法，轻松睡个好觉6点常识，解读性与睡眠的秘诀每天运动30分钟，好睡眠自然来5种失眠人群的应对方案，因人而异找对策饮食：教你5招饮食方案，吃得对，睡得香运动：8种运动方案，总有一种适合你心理：教你认识5种影响睡眠的心理因素，心病就得心药医生活习惯：教你一觉睡到天亮的、。节必修课中西有别：8种方案任你选，赶跑睡眠障碍睡眠病症：识清5种睡眠病症，对症治疗才有效睡眠环境：7招教你打造舒适睡眠，提高睡眠质量失眠：人人都有过失眠，6种方法让你远离失眠

<<睡眠障碍一本通>>

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>