

<<给失眠者的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给失眠者的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543684676

10位ISBN编号：7543684675

出版时间：2012-6

出版时间：青岛出版社

作者：谌剑飞 编

页数：251

字数：200000

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>

## <<给失眠者的健康枕边书>>

### 前言

睡眠是人类的必需，人类对失眠的依赖和对食物与水的依赖一样。

科学家研究发现，人只饮水不进食可活7天，而若不睡眠，只能活5天。

长期失眠可导致大脑兴奋与抑制功能障碍，甚至衰竭，造成紧张、焦虑、心情压抑、精神不振及悲观失望的情绪，严重影响人的免疫力及机体内环境，是心肌梗塞、脑卒中、高血压、冠心病、糖尿病、肝肾疾病、性功能减退、精神失常的重要发病原因之一。

医学统计约有1/3的高血压患者与1/5的心脏病患者可由不良睡眠引发。

近期更有新的发现，世界糖尿病患者急剧增多，其中部分原因与失眠密切相关。

实验表明，一天的睡眠不足，次日便可显示机体的免疫力显著降低，所测之免疫细胞因子和免疫球蛋白也发生失衡性变化。

经常失眠者易受细菌、病毒侵袭，导致流感、肝炎、结核等疾病出现。

失眠严重者，衰老提速、寿命缩短也是其产生的恶果之一。

近年大量有关睡眠的医学研究证实：失眠不仅在人群中发生比例高，而且对健康危害之大，从某种意义上来说，程度已大大超过吸烟。

所以称“失眠是人类健康的隐性杀手”或“失眠是人类健康的最大敌人”毫不为过。

失眠对社会经济的危害更加惊人。

据统计，美国由于睡眠障碍导致的病假直接或间接的医疗费用支出、工作效率和生产下降以及车祸等意外事故所耗费的钱财，每年达到上千亿美元。

更有甚者，世界许多人间惨剧的起因也与失眠有关。

因此。

失眠症被当今医学界称为“新世纪人类健康的隐性杀手”，关注睡眠、治愈失眠，就是关注健康，就是珍惜生命，就是保护生产力。

本书收集了部分国内外有关专家对失眠的研究文献和临床诊疗经验，目的是增加科学性、趣味性，对于广大读者，尤其是睡眠障碍的朋友更实用、更有可读性。

期望本书能真正地帮助你改善睡眠，或彻底与失眠分手。

由于工作繁忙、时间有限，写作中难免有不当之处，敬请读者或有关专家悉心指出，以期修正。

虽然本书为失眠诊断和治疗提供了许多信息，但在复杂的临床医疗过程中，患者或医者还应根据实际情况进行求医和行医，决不能生搬硬套地、机械地、片面地草率而治。

我们恳切地提醒读者，书中提及的药物治疗等仅供参考，而书中有不少有效手段(如自然疗法等)在纠正失眠方面更符合生理需要，但疗效往往存在个体差异。

让失眠者充分了解睡眠的奥秘，提高生活质量，是睡眠医学工作者的义务与宗旨。

本书在编著中，得到了中国中西医结合学会神经科专业委员会及其睡眠障碍学组同仁和出版社编辑的大力协助，在此深表感谢。

## <<给失眠者的健康枕边书>>

### 内容概要

《给失眠者的健康枕边书/健康枕边书系列》编著者谌剑飞。

《给失眠者的健康枕边书/健康枕边书系列》内容提要：本书对失眠的危害、病因、分类、伴发的恼人症状、主要相关疾病、认识的误区，以及如何养生、就医、观察病情、自我调理等失眠者感兴趣的问题作了系统的介绍和分析。

特别就睡眠之谜和梦的本质进行了科学的阐述，对失眠的自然疗法、传统中医疗法、现代药物疗法应注意的事项作了重点提示，目的是愿睡眠与健康同行。

本书内容丰富、文字生动、通俗易懂，是失眠朋友和大众睡眠保健的健康枕边书。

祝愿读者朋友摆脱失眠困扰，夜夜睡得香甜！

## <<给失眠者的健康枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 失眠对人类的危害

失眠对人类健康的危害

失眠对社会经济的危害

#### 第二章 睡眠之谜科学探秘

睡眠的发生机制

睡眠的作用

消除疲劳，恢复体力

促进生长，保障发育

延缓衰老，促进长寿

增强免疫，增进健康

保护大脑，恢复精力

保护人的心理健康

有利于皮肤美容

睡眠与生物钟

生物钟的概念

生物钟的由来

生物钟的运转

生物钟超常运转

生物钟与褪黑素

睡眠协奏曲

神奇的快波睡眠

有趣的慢波睡眠

睡眠周期程序化

睡眠大脑未体息

睡眠因子与睡眠

什么是睡眠因子？

睡眠因子如何影响睡眠？

控制睡眠司令部

睡眠的剥脱现象

睡眠的质量标准

睡眠的个体化差异

形形色色的睡眠障碍

梦与大脑的创造

梦的含义与由来

梦是“快波睡眠”的窗户

梦是心灵深处的反映？

梦幻无穷

做梦到底有无价值？

#### 第三章 失眠——令人痛苦的病症

失眠的现代标准诠释

什么是失眠症？

## <<给失眠者的健康枕边书>>

失眠症的诊断要点  
失眠类型的最新划分  
按失眠的病因分型  
按夜间睡中状态分型  
按失眠持续时间分型  
按失眠总体原因分型  
按失眠的质与量分型  
失眠病因探究  
心理障碍性失眠  
环境条件性失眠  
昼夜节律性失眠  
疾病因素性失眠  
药物干扰性失眠  
其他原因性失眠  
真性失眠与假性失眠的判断  
失眠与激素的关系新解  
失眠与性格及体质的问题  
没有绝对不睡的失眠者  
失眠恐惧为睡眠之大敌  
失眠是否需要做检查？

国际公认的失眠自测量表  
阿森斯失眠量表  
匹兹堡睡眠质量指数量表  
睡眠效率值(简称睡眠率)计算公式

### 第四章 失眠常伴的恼人症状

失眠与尿频  
失眠与头痛  
失眠与胃胀  
失眠与出汗  
失眠与抽筋  
失眠与“经行”  
失眠与妊娠  
失眠与健忘  
失眠与衰老  
失眠与美容  
黑眼圈、水眼袋  
脱发  
黄褐斑、痤疮  
失眠与噩梦  
失眠与“夜啼郎”  
失眠与梦游  
失眠与夜惊  
失眠与“睡中打人”  
失眠与磨牙  
失眠与遗尿

## <<给失眠者的健康枕边书>>

失眠与打鼾

失眠与喉痉挛发作

失眠与惊恐发作

失眠与夜间癫痫

失眠与死亡

### 第五章 与失眠关系密切的疾病

女性内分泌失调所致的失眠

更年期综合征

经前期综合征

甲状腺机能亢进症伴发失眠

慢性疲劳综合征伴发失眠

胃及十二指肠疾病导致的失眠

糖尿病及其并发症导致失眠的原因

痛风病诱发失眠

心脏病变对睡眠的影响

脑血管病引发失眠的因素

呼吸系统疾病诱发失眠

纤维肌痛症对失眠的影响

神经症与失眠

焦虑症与失眠

抑郁症与失眠

### 第六章 破解失眠的误区

误区1：失眠都是心理障碍的结果

误区2：失眠不一定是病

误区3：长期失眠会使人发疯

误区4：做梦等于大脑未休息

误区5：睡眠越多越健康

误区6：鼾声如雷睡意酣

误区7：用脑过度不失眠

误区8：睡眠而“终”是福气

误区9：以酒催眠赛神仙

误区10：饱餐如醉好睡眠

误区11：剧烈运动抗失眠

误区12：催眠药千万服不得

### 第七章 失眠者就医指南

失眠患者如何就医？

失眠患者就医须知

国际睡眠日和国家睡眠周

专科门诊咨询或上网问诊

失眠患者如何治疗？

给失眠患者治疗前的忠告

专科医生们的责任

患者及家属的义务

失眠治疗的目的与目标

### 第八章 失眠的自然疗法

## <<给失眠者的健康枕边书>>

当前国际上治疗失眠的最佳方法有哪些？

何为失眠的病因治疗法？

器质性疾病导致失眠的治疗

功能性疾病导致失眠的治疗

神经症或精神性失眠的治疗

何为失眠的非药物治疗法？

失眠的自然疗法之一——睡眠卫生

环境对睡眠的影响

噪音对睡眠的影响

温度对睡眠的影响

湿度对睡眠的影响

空气成分对睡眠的影响

照明度对睡眠的影响

如何选择枕头？

如何选择床上用品？

睡衣时睡眠的影响

电场、磁场对睡眠的影响

午睡的注意事项

各种睡眠姿势的利与弊

趴着睡觉不利健康

良性运转你的生物钟

提高夜晚睡眠欲望

调谐心态，平和睡眠

节制饮茶、咖啡，戒烟酒

合理安排晚餐可改善睡眠质量

改善其他影响睡眠的因素

失眠的自然疗法之二——认知疗法

什么是认知疗法？

对睡眠时间的认知

时失眠恐惧的认知

对理性信念的认知

对神经衰弱的认知

失眠的自然疗法之三——行为疗法

何为行、内治疗

刺激控制疗法

睡眠限制疗法

精神、躯体放松疗法

失眠的自然疗法之四——光照疗法

失眠的自然疗法之五——森田疗法

绝对卧床阶段

工作治疗阶段

## <<给失眠者的健康枕边书>>

生活训练阶段

失眠的自然疗法之六——体育疗法

失眠的自然疗法之七——饮食疗法

失眠患者有哪些食物需要忌食？

哪些食物可助睡眠？

助眠食疗单方

助眠食疗复方

失眠的自然疗法之八——琴棋书画疗法

音乐疗法

棋艺疗法

书法疗法

绘画、摄影疗法

失眠的自然疗法之九——芳香疗法

失眠的自然疗法之十——沐浴疗法

温泉浴

蒸汽浴

足浴

日光浴

森林浴

失眠的自然疗法之十一——按摩保健疗法

头部按摩法

耳部按摩法

颈部按摩法

腹部按摩法

下肢按摩法

脚心按摩法

穴位按摩保健法

梳头按摩保健法

第九章 失眠的中医药疗法

患者自学中医药治疗须知

什么是八纲辨证？

八纲辨证的具体内容有哪些？

按照四季调整起卧时间

自学中医的注意事项

失眠患者如何自选中成药？

天王补心丹

甜梦口服液

安神定志丸

百乐眠胶囊

归脾丸

疏肝解郁胶囊

养血清脑颗粒



## <<给失眠者的健康枕边书>>

心脑欣胶囊

血府逐瘀丸

乌灵胶囊

失眠的中医药规范治疗

为何中医药治疗失眠要规范？

失眠治疗的辨证原则

常见失眠的辨证治疗

失眠的针灸治疗

防治失眠的中药药膳

酸枣仁粥

龙眼莲子羹

百合粥

莲子茯苓糕

磁石益肾粥

甘麦大枣汤

黄连阿胶鸡子黄汤

莲子百合陈皮粥

### 第十章 失眠的现代药物治疗

催眠药服前须知

弄清楚什么是非处方药和处方药

什么情况下才可服用催眠药？

理想的催眠药有无最佳标准？

哪些情况下决不能服用催眠药？

为什么曾盛行的某些催眠药现已不用？

为什么三唑仑催眠药物现被限制？

抗抑郁药都能作为催眠药吗？

催眠药、安定剂、睡眠诱导剂有何不同？

最新的第三代催眠药有哪几种？

第三代催眠药有无毒性和不良反应？

慢性失眠病人能长期服用催眠药吗？

夜间多次要求服用催眠药者如何处理？

多梦烦恼者使用催眠药合适吗？

如何科学有效地使用催眠药？

## <<给失眠者的健康枕边书>>

常用催眠药介绍

苯二氮革类

非苯：氯革类第三代催眠药

巴比妥类药

常用助眠药介绍

内源性促眠物质类药物

抗抑郁类药

抗组胺类药

抗精神病类药

催眠药的特殊不良反应

催眠药的“宿醉”现象是怎么回事？

应如何处理？

何为催眠药的耐受性？

什么是催眠药的依赖性？

什么是心理性依赖和躯体性依赖？

怎样预防催眠药物的依赖性(成瘾性)发生？

催眠药成瘾患者要求戒除，怎样处理为好？

如何防治催眠药停用后的严重失眠复发？

什么是停药戒断反应？

催眠药过量中毒应如何处理？

### 第十一章 不同失眠类型的催眠药选择

不同失眠类型的药物选择

入睡困难性失眠

夜间易醒性失眠

清晨早醒性失眠

失眠时间长短不同者的药物选择

短暂性失眠

短期性失眠

长期性失眠

不同疾病伴发失眠的药物选择

神经系统疾病伴发失眠

心血管疾病伴发的失眠

各种痛症引起的失眠

呼吸系统疾病伴发的失眠

睡眠呼吸暂停综合征伴发的失眠

肝肾疾病伴发的失眠

糖尿病伴发的失眠

夜间低血糖症伴发的失眠

## <<给失眠者的健康枕边书>>

甲状腺机能亢进症伴发的失眠

痛风病伴发的失眠

皮肤疾病所致的失眠

各种神经症伴发的失眠

不同群体失眠的药物选择

女性失眠

儿童失眠

老年人失眠

### 第十二章 失眠的预防与调理

早睡早起

失眠的预防

合理饮食

舒适的环境

生活有规律

适当运动

按摩催眠

精神愉快

坦然面对失眠

排除杂念

失眠的自我调理

避免睡眠的认识误区

老年人睡前应做好准备

睡眠时不宜张口呼吸

如何保证良好的睡眠质量？

## <<给失眠者的健康枕边书>>

### 章节摘录

版权页：插图：生物钟是20世纪70年代以来生物学领域的重要发现之一，也是科研课题最诱人的问题之一，它吸引着世界上许多生物学家投身于这一重要研究，取得了许多成果。

研究表明，生物钟存在于小到细菌，大到高等动植物和人类之中，如细菌代谢、动植物的定向迁移等。

实验证实，影响生物钟运行最重要的环境因素是日和夜或光明与黑暗的交替。

光的重要性非常大，以致在原生动物中，控制其活动一休息的生物钟就位于眼睛中。

在鸟类，它们的生物钟已从眼睛转移到脑。

哺乳动物具有特殊的神经通路，光的信息可沿神经通路从视网膜传送到位于下丘脑的生物钟。

人类的生存繁衍，尤其是机体器官的功能活动无不与生物钟有关。

20世纪初叶，现代睡眠研究之父纳撒尼尔·克莱特曼在其著名的《睡眠和觉醒》一书中指出：婴儿在生命的第一个月中，睡眠和觉醒受生物钟的控制，在婴儿出生后的第一年睡眠一觉醒节律主要有两种变化，即开始出现单个和连续的睡眠期及连续的觉醒期。

与此同时，睡眠一觉醒节律与外部环境之间的协调形式开始缓慢地发展起来。

（3）生物钟的运转 成人的“睡眠生物钟”又是如何呢？

众所周知，充足地睡了一夜起来，第二天晚上到了特定的时间又将出现睡意，而且周而复始，循环不断，这就是俗称的“生物钟控制”。

实验证明，即使让被试者在完全不知道时间的隔离环境里生活，他们也仍然是按照大约24小时来运转一天的睡眠和觉醒节律。

不仅是睡眠和觉醒，体温、血压、脉搏等自主神经系统，肾上腺皮质激素、生长激素、胰岛素等内分泌系统，细胞因子、白介素等免疫系统也都是按照24小时的生物钟节律为适应昼夜、季节的变化不断进行着调节。

## <<给失眠者的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给失眠者的健康枕边书》编著者谌剑飞。

长期失眠可导致大脑兴奋与抑制功能障碍，甚至衰竭，造成紧张、焦虑、心情压抑、精神不振及悲观失望的情绪，严重影响人的免疫力及机体内环境，是心肌梗塞、脑卒中、高血压、冠心病、糖尿病、肝肾疾病、性功能减退、精神失常的重要发病原因之一。

医学统计约有1/3的高血压患者与1/5的心脏病患者可由不良睡眠引发。

近期更有新的发现，世界糖尿病患者急剧增多，其中部分原因与失眠密切相关。

<<给失眠者的健康枕边书>>

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>