

<<失眠患者宜忌173条>>

图书基本信息

书名：<<失眠患者宜忌173条>>

13位ISBN编号：9787810604369

10位ISBN编号：7810604368

出版时间：2005-1

出版时间：第二军医大学出版社

作者：徐声汉 编

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>

## <<失眠患者宜忌173条>>

### 内容概要

不良的生活方式，如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，饮食与营养结构的不合理，酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍，已成为影响人们健康的主要因素。

为此，建立科学、文明、健康的生活式，培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

失眠是一种常见病症，与生活方式密切相关。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了失眠患者的宜忌要点，适合广大失眠患者阅读。

<<失眠患者宜忌173条>>

作者简介

徐声汉，1955年毕业于中国医科大学医疗系。

1987年以来，历任上海医科大学精神医学、医学心理学教授，上海精神卫生中心主任医师，中国中西医结合研究会精神医学专业委员会副主任委员等职。

多年来，一直从事精神科中西医结合临床医疗及教学工作，临床经验颇丰，受到广大病

<<失眠患者宜忌173条>>

书籍目录

一、饮食与睡眠 宜 1、怎样吃才健康 2、有益健康的食谱 3、饮食合理调配的传统论述 4、饮食清淡益睡眠 5、因情制宜防失眠 6、失眠患者合理的用膳制度 7、合理营养健脑助眠 8、妙用牛奶助睡眠 9、有益于睡眠的饮食 忌 10、饮食忌偏 11、失眠患者的忌口 12、服药食忌 13、饮食不当引发失眠 14、晚餐忌过饱 宜与忌 15、女性失眠患者的饮食宜忌 16、妇女更年期失眠的饮食宜忌 17、老人失眠的饮食宜忌 18、神经症失眠的饮食宜忌 19、高血压失眠患者的饮食宜忌 20、消化道疾患所致失眠的饮食宜忌 21、脑白金（松果体素）对失眠者的宜忌 22、失眠患者服用人参的宜忌二、情绪、疾病与睡眠 宜 23、心态平和易入眠 24、身体状况宜注意 25、精神松弛益睡眠 26、老人睡眠宜适应年龄变化 27、长期失眠怎么办 28、妇女产后睡眠不佳宜调适 29、更年期宜注意睡眠 30、甲亢患者失眠宜注意什么 31、日夜颠倒的痴呆老人应如何照料 32、如何应对手术前的失眠 33、女子经期少眠者应注意什么 34、常做梦该怎么办 35、内脏器官有病如何防失眠 36、心身疾病宜注意什么 37、肥胖之人宜注意什么 38、儿童睡眠不好宜注意什么 忌 宜与忌三、生活习惯与睡眠四、运动锻炼与睡眠五、居住环境与睡眠六、药物应用与睡眠

<<失眠患者宜忌173条>>

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>