

<<睡眠与健康>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与健康>>

13位ISBN编号：9787117140126

10位ISBN编号：7117140127

出版时间：2011-3

出版单位：人民卫生

作者：沙维伟|主编:杨志寅

页数：201

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>

## <<睡眠与健康>>

### 内容概要

在中华医学会行为医学分会杨志寅教授的牵头下，中华医学会一群活跃在临床一线的心理科医生精心编写了此书。

《睡眠与健康——睡眠的调适与艺术妙方》介绍了睡眠与梦的奥秘，从各个不同的角度阐述了饮食、环境、药物与睡眠健康的关系，并给出了调适健康睡眠的建议。

如果您在翻阅本书的过程中能正确判断自己的睡眠状况，纠正或去除导致失眠的诱因，早日走出睡眠问题所带来的痛苦和无助，拥有一个健康的睡眠，我们将会感到莫大的欣慰。

## 作者简介

沙维伟，男，硕士生导师。

从事精神科和心理科的临床、教学及科研工作20余年，省级以上杂志发表论文30余篇，主编、参编著作近10本，获江苏省民政厅、扬州市人民政府科技进步奖等6项。

江苏省扬州五台山医院院长，中国社工协会康复医学会常务理事兼副总干事，江苏省心理卫生协会副理事长，江苏省医学心理学会理事，扬州市医学会精神病学专业委员会主任委员，扬州市心理卫生协会副理事长，《实用临床医药杂志》、《临床精神医学杂志》编委。

生活感悟：“拥有阳光的心态，就能拥有阳光的生活”。

丛书主编简介：杨志寅，男，汉族，1952年3月出生，大学学历，教授、主任医师，硕士生导师。

1969年4月参加工作。

济宁医学院副院长、中华医学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编，卫生部教材办、人民卫生出版社专家咨询委员会委员，同济大学兼职教授，山东省医学会行为医学分会主任委员、山东省行为医学重点实验室主任、山东省行为医学教育研究所所长。

获山东省有突出贡献的中青年专家等称号。

曾任泰山医学院副院长、济宁市科学技术协会副主席等。

主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《行为医学》及《诊断学大辞典》（第1、2版）、《汉英诊断学大辞典》、《内科危重病》（第1、2版）、《心电学词典》（第1、2版）、《感悟医学家》等专业及科普书籍30余部，发表论文100余篇。

承担并完成国家科技支撑计划及部级、省级和厅局级科研项目20余项。

获部级及省级科技进步奖六项。

## <<睡眠与健康>>

### 书籍目录

#### 第一篇 睡眠的奥秘

- 1.睡眠的过程
- 2.睡眠与生物钟
- 3.睡多久就够了
- 4.健康睡眠的标准
- 5.科学睡眠的要素
- 6.睡眠是健康的基石
- 7.睡眠不足有损身心健康
- 8.睡眠充足, 有益工作
- 9.对睡眠认识的九大误区
- 10.揭开催眠的面纱
- 11.睡眠与性格有关吗

#### 第二篇 梦的奥秘

- 1.梦从哪里来
- 2.揭开梦话的盖头来
- 3.奇特的梦游
- 4.做梦有害吗
- 5.噩梦连连为哪般
- 6.为什么有人不做梦
- 7.梦能预测未来吗
- 8.梦笔生花的启示
- 9.庄周梦蝶的哲学思考
- 10.周公解梦可信吗
- 11.中医是怎样认识梦的

#### 第三篇 不同年龄和不同人群的睡眠与健康

- 1.宝宝睡眠好, 成长快又好
- 2.宝宝入睡难怎么办
- 3.如何让宝宝睡个好觉
- 4.网络成瘾掠夺青少年的睡眠
- 5.青少年睡眠不足危害大
- 6.一学习压力大, 如何保证好睡眠
- 7.高考前睡好觉的秘方
- 8.中年人睡出来的“啤酒肚”
- 9.精英男“过劳死”之谜
- 10.会睡的男人更精神
- 11.“白骨精”女精英为何会失眠
- 12.傲一个“睡英人”
- 13.合理睡眠可减肥
- 14.准妈妈的睡眠烦恼
- 15.人到老, 睡得少吗
- 16.老人贪睡须防备
- 17.睡眠与高寿

#### 第四篇 饮食与睡眠健康

- 1.美酒与睡眠
- 2.喝茶与睡眠

## <<睡眠与健康>>

3.吸烟，健康睡眠的杀手

4.要想睡得好，饭吃七分饱

5.要想好睡眠，煮粥加白莲

6.睡前一杯奶，好睡自然来

7.天天吃苹果，失眠不扰我

8.大补加特补，睡眠很痛苦

9.晚餐需合理，睡眠更增益

10.清蒸人参鸡，睡眠笑嘻嘻

第五篇 环境与睡眠健康

1.蜗居好，睡得香

2.好寝具好睡眠

3.白天阳光足，晚上睡得熟

4.周围噪声小，夜晚睡得好

5.温度湿度好，春眠不觉晓

6.舒服睡眠，睡姿做主

7.睡午觉，别趴下

8.“春困”不是病

9.告别“夏打盹”

10.“秋乏”有妙招

11.“冬眠”与养生

第六篇 催眠药与睡眠健康

1.催眠药的“今世前缘”

2.寻找理想的催眠药

3.偶尔服用催眠药不可怕

4.长期服用催眠药有害

5.催眠药不是长久的朋友

6.警惕催眠药成癌

7.醉酒+催眠药，小心丧命

8.如何戒除催眠药

9.中药苦口利于眠

10.失眠不同药不同

11.不同人服不同的药

第七篇 睡眠障碍与健康

1.羊越数越多，睡意越来越少——失眠症

2.失眠，伤心又伤身

3.太爱睡觉也是病——嗜睡症

4.午夜惊魂，老公突然没了呼吸——睡眠呼吸暂停综合征

5.惊悚体验“鬼压床”——睡眠瘫痪症

6.预防儿童夜惊有良策

7.并非都是虫子惹的祸——磨牙症

8.懒人变勤快，不宁腿在作怪——不宁腿综合征

9.一梦旅游20年——梦游症

10.旅行者的困惑——时差综合征

第八篇 健康睡眠的调适

1.周末莫当蒙睡族

2.睡前不妨泡泡脚

3.按摩助你轻松入睡

<<睡眠与健康>>

4. 针灸，打开睡眠的通道

5. 先睡心，后睡眼

6. 失眠的心理治疗

7. 放松暗示，安然入睡

8. 练练瑜伽，轻松睡吧

9. 听听音乐，做个好梦

第九篇 健康的睡眠评估

1. 睡眠质量衡量标准的两个误区

2. 睡眠健康简易自测

3. 睡眠质量自我评估

4. 你失眠了吗

5. 阿森斯失眠量表

6. 匹兹堡睡眠质量指数

7. 睡眠障碍评定量表

8. 爱泼沃斯思睡量表

9. 宝宝睡眠评估

10. 夜间磨牙症严重程度的分级标准

## &lt;&lt;睡眠与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：王先生因为失眠已服药3个月，每天晚上服用艾司唑仑两颗睡眠很好。

为防催眠药成瘾，医生建议他渐渐减量，后来减到吃半粒药也能睡眠，但再往下减药时就容易睡不着，更不要谈停药了。

王先生担心自己停不掉催眠药，担心自己对催眠药有瘾，感觉很苦恼，故来咨询有无其他方法来帮助睡眠。

崔永元在《中国》中曾被张泉灵询问：“从你开始得失眠到现在吃过多少种催眠药”，崔永元开玩笑地说：“这就是崔哥得病以来吃过的所有催眠药。

”“我粗略地计算过，大概有五六十种，这是其中的一部分。

”而这五六十种镇静催眠药中没有中国自主研发的药。

崔永元曾被建议吃中成药助眠，但也被告知“你吃中成药，不如吃熬的中药好”，所以希望中国要进行医药创新，发明中国自主创新的强效中药催眠药。

确实，用中药进行调理也是一个不错的选择。

众所周知，镇静催眠药可以在短期内改善失眠，见效迅速，但作为双刃剑的另外一面，长期服用镇静催眠药可能产生较大副作用，主要为对药物产生耐受和成瘾，可能导致失眠者头晕、记忆力下降、智力减退等。

从药理来看，镇静催眠药是通过抑制中枢神经系统强制睡眠，故起效快，但并不能解决造成失眠的根本原因。

而中医讲究辨证论治。

中医称失眠为“不寐”、“不得卧”、“目不瞑”等。

失眠主要是由人体内在因素所导致，如体弱、抑郁、忧虑等。

失眠涉及心、肝、脾、肾、胃等多个脏腑，主要病变在心，因为心藏神。

如果心神安定，则能正常睡眠；如果心神不安，则无法入睡。

心经本身有病或者肝病脾病、肾病及胃病影响于心均可导致失眠。

根据病因将失眠划分为许多类型，如心脾两虚型、肝郁阴虚型、肝郁化火型、肝郁脾虚型、肝肾阴虚型、脾肾阳虚型等。

因失眠的诱发原因和症状各不相同，治疗用药也应因人而异。

中药来自于天然植物或动物，经过几千年的临床使用，反复筛选，毒副作用小，无疲乏、记忆力减退及成瘾等副作用。

从调理阴阳、气血及调整机体的脏腑功能入手，纠正身体的阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态，标本兼治，建立自然的睡眠周期。

古人云：“好眠无郁，病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方觅睡方。

”那么，哪些中药可以助眠？中药治疗失眠，从《黄帝内经》到《本草纲目》中均有相关记载，已有几千年的历史。

许多中药都能改善睡眠，如酸枣仁、远志、柏子仁、首乌藤、合欢花、百合、朱砂等。

酸枣仁能养心安神、敛汗，用于心肝血虚引起的失眠多梦。

远志、柏子仁具养心安神的功效，用于心肾不交引起的心神不安、失眠多梦等症状。

首乌藤用于治疗伴发多汗、血虚的失眠。

合欢皮用于情志所伤引起的虚烦不安、失眠健忘等症。

百合具有润肺止咳、养阴消热、清心安神之效，用于阴亏或热病后期的虚烦不眠症。

## <<睡眠与健康>>

### 媒体关注与评论

行为决定健康，这不仅仅是一个战略，重要的是给人类的健康提供了一个指导思想，这在慢性非传染性疾病的防治中显得尤为重要，近几十年来，随着人们生活水平的提高和伴随增多的不良生活方式，导致慢病（心脑血管病、2型糖尿病、代谢综合征及肿瘤等）有增无减的事实，正在向人类行为与健康发出严重警告！

心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石，告诫世人这一健康理念之价值是何等的重要，行为决定健康之思想，正是大众健康所追逐的方向，只要奉行其本意，健康就掌控在自己手上。

——杨志寅



## <<睡眠与健康>>

### 编辑推荐

《睡眠与健康:睡眠的调适与艺术妙方》：驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也：健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也。

<<睡眠与健康>>

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>