第一图书网, tushu007.com

<<解读失眠>>

图书基本信息

书名：<<解读失眠>>

13位ISBN编号：9787534132858

10位ISBN编号：7534132851

出版时间：2009-3

出版时间：于恩彦 浙江科学技术出版社 (2009-03出版)

作者：于恩彦

页数：111

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《解读失眠》力求以通俗易懂的语言，向大众介绍人们普遍关心的有关睡眠的知识，纠正人们对睡眠问题的一些不正确的认识或认识上的偏差，同时对治疗失眠的常见方法作了简要的介绍，并着重对失眠病例进行了分析。
书中还包括一些有益于健康睡眠的温馨提示。
相信《解读失眠》能为大众在有关睡眠的科普读物中增加一本简明实用的参考书，为大众便捷获得有关失眠的知识打开一个新的窗口，从而起到消除失眠困扰、重回甜美梦乡的作用。

作者简介

于恩彦主任医师，1983年毕业于齐齐哈尔医学院神经精神专业，后又就读于浙江大学、澳大利亚弗林德斯大学，获硕士学位。
现任浙江医院副院长，精神卫生科主任，睡眠障碍诊疗中心主任，中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员，中国老年心理卫生专业委员会委员，中国精神残疾康复专业委员会委员，中国老年痴呆及相关疾病协会理事，中华精神科分会老年精神病学组委员，浙江省医学会理事，浙江省精神科分会副主任委员，浙江省精神康复专业委员会副主任委员，浙江省精神科分会老年精神障碍学组组长，浙江省老年病分会常委，《神经疾病与精神卫生杂志》、《心脑血管病防治》、《浙江临床医学》等杂志编委，并承担浙江大学医学院临床三系精神病学的教学任务。
长期从事精神卫生的临床、科研和教学工作，擅长对失眠、抑郁症、焦虑症、精神分裂症、老年痴呆等的诊治。
发表论文40余篇，参编《中国老年痴呆防治指南》、《精神疾病防治300问》、《健康教育学》、《健康体检指南》等专业书籍。

<<解读失眠>>

书籍目录

第一部分 睡眠小知识1 人为什么要睡眠2 睡眠有分期，表现一样吗3 睡眠有什么作用4 什么是生物钟？与睡眠有什么关系5 睡眠量有正常标准吗？
多睡、少睡哪个好6 不同年龄的入睡眠多少有区别吗7 什么是梦8 梦的意义是什么9 为什么有人很少做梦10 梦多是失眠吗11 做噩梦有害吗12 打盹有什么作用13 什么是失眠14 人为什么会失眠15 失眠的人有多少16 失眠是病吗17 不能入睡就是失眠吗18 失眠有哪些危害19 睡眠障碍和失眠是一回事吗20 为什么会打鼾21 睡眠障碍有哪些常见类型？
失眠包括哪些疾病第二部分 关于睡眠与失眠的认识误区1 睡得越多越好2 缺少的睡眠和影响可以补回来3 安眠药吃不得，吃上就会成瘾依赖4 宁可不睡觉，也不能长期吃安眠药5 早起早睡身体好6 高枕无忧7 睡前看书可助入眠8 数数可以帮助快速入睡9 在床上躺时间长了就睡着了10 睡前饮酒可以催眠11 午睡是多余的12 睡前锻炼有好处13 睡前喝牛奶胜服催眠药14 晚上做梦就表明没睡好15 总是感到自己没有睡着过16 睡眠的姿势不重要17 失眠像感冒，治疗不重要18 治疗失眠，中药比西药好19 睡硬床比睡软床睡得更香20 打鼾不是病，而是睡得香21 打鼾是男士的专利第三部分 治疗失眠的常用方法1 就医基本原则2 失眠治疗须知3 治疗的主要目标4 治疗的基本原则5 睡眠卫生指导6 心理治疗7 光疗和时相疗法8 药物治疗9 食疗第四部分 病例实解病例1病例2病例3病例4病例5病例6病例7病例8病例9病例10病例11病例12病例13病例14病例15病例16病例17病例18病例19病例20附录1 阿森斯失眠量表2 爱泼沃斯嗜睡量表

编辑推荐

《解读失眠》由浙江科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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