

<<失眠症心理调解术>>

图书基本信息

书名：<<失眠症心理调解术>>

13位ISBN编号：9787546394244

10位ISBN编号：7546394244

出版时间：2013-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：坪田聪

译者：张晓然

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>

<<失眠症心理调解术>>

内容概要

这是一本非常实用的失眠症调节指导手册。

本书首先介绍失眠症的发病原理，然后介绍失眠症的治疗方法，其中既有药物疗法又有非药物疗法，既总结了中医的智慧又介绍了西医的治疗方法，充分地科学全面。

<<失眠症心理调解术>>

作者简介

坪田聪，1963年生于日本福井县福井市。

从医期间，他注意到了睡眠障碍和其他疾病之间的关系，于是开始了以老年人为中心的睡眠障碍治疗工作。

之后，他将工作重点从睡眠障碍的治疗转移到了睡眠障碍的预防，并本着“优质睡眠、健康生活”的理念，致力于开展提高睡眠质量的指导和普及工作。

2006年坪田聪成为终生学习开发财团认定的教练员，在日本开创了睡眠指导之先河。

2007年，作为综合性信息咨询机构All About的睡眠指导，他开始在互联网上介绍与睡眠有关的知识。

目前，作为日本医师会认定的产业医生，他开展了一系列以睡眠指导为切入点的职场心理健康的讲座

。

<<失眠症心理调解术>>

书籍目录

- 3-1 肥胖
- 3-2 糖尿病
- 3-3 高血压
- 3-4 抑郁症
- 3-5 经济损失
- 3-6 交通事故
- 3-7 阿拉斯加海岸油轮触礁事故
- 3-8 “挑战者”号航天飞机事故
- 3-9 东名阪机动车道台球式追尾事故
- 3-10 山阳新干线疲劳驾驶事故
- 3-11 三里岛核电站事故
- 3-12 切尔诺贝利核电站事故
- 第4章 不服用药物的失眠症疗法
 - 4-1 温度和湿度
 - 4-2 亮度和光线
 - 4-3 声音
 - 4-4 甘氨酸
 - 4-5 泰阿宁
 - 4-6 咖啡因
 - 4-7 酒精
 - 4-8 烟
 - 4-9 刺激控制疗法
 - 4-10 睡眠限制疗法
 - 4-11 自律训练法
 - 4-12 渐进式肌肉松弛法
 - 4-13 二指疗法
 - 4-14 强光疗法
 - 4-15 持续正压通气疗法
 - 4-16 口腔用具（护齿）
 - 4-17 小睡
 - 4-18 自然醒
- 第5章 使用药物的失眠症疗法
 - 5-1 安眠药
 - 5-2 睡眠改善药
 - 5-3 中药
 - 5-4 治疗不宁腿综合征的药物
 - 5-5 睡眠改善药
- 参考文献
- 写给“科学眼”系列图书的话

<<失眠症心理调解术>>

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>