

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787562431480

10位ISBN编号：7562431485

出版时间：2004-12

出版时间：重庆大学出版社

作者：江汉光

页数：191

字数：83000

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>>

### 内容概要

世界上最糟糕的事就是想睡却睡不着，但如果想要清醒时却反对振作不起来，或睡眠中间做了很多自己不知道的事就更麻烦了；为此睡眠问题之复杂，又包括主客观感受的歧异和梦境的解析等，使得睡眠医学在近年方兴未艾，足媲美性医学；只发展了二、三十年却已成果斐然，直通人类大脑神经科学之奥妙和谜面的探析，精神专科医师以此为专研职志者也益多。

可以想见，失眠问题终归在本世纪的开端就成为一个人人重视的显学，强调每个人的睡眠权利和开创优质睡眠，也将是现代人饱受压力之苦后最重要的生命加油站。

世上没有任何事物可以取代一夜的好眠，它公平地给了富人与穷人，如同没有任何财富可以换得了健康般。

愿本书能给深受失眠之苦，而求助无门的人一些参考和指引。

<<失眠>>

作者简介

江汉光，现任：中国台湾耕莘医院精神科主任，中国台湾书田泌尿科诊所神经精神科主任。

学历：医学博士。

经历：美国杜克大学客属研究员，美国国家卫生研究院客座研究员。

<<失眠>>

书籍目录

Part 1 西医部分 绪论 别让失眠症击倒你! 失眠症的影响 盛行的流行病学调查 病理及病因  
失眠从何而来? 病理研究 病因研究 症状 睡眠的问题真不少! 失眠现象千百种 多眠症  
睡眠清醒周期性障碍 异睡症 治疗 战胜可怕的失眠症 失眠的原因千百种 一般性(原  
则性)的安眠法则 失眠症的药物治疗 失眠症的认知行为治疗 结语 诊疗室报告 具备正确的  
防治观念 典型案例介绍 临床Q&A Part 2 中医部分参考文献

<<失眠>>

媒体关注与评论

书评失眠的梦魇挥之不去，引燃辗转反侧的每个夜。  
就让中、西名医的专业诊疗，帮助你一觉到天明！

<<失眠>>

编辑推荐

失眠的梦魇挥之不去，引燃辗转反侧的每个夜。  
就让中、西名医的专业诊疗，帮助你一觉到天明！

<<失眠>>

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>