

<<失眠防治120问>>

图书基本信息

书名：<<失眠防治120问>>

13位ISBN编号：9787800228834

10位ISBN编号：7800228835

出版时间：2001-07

出版时间：金盾出版社

作者：谢雁鸿等编

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>

## <<失眠防治120问>>

### 内容概要

本书概述了正常睡眠的一般原理，重点详述了失眠的病因及其治疗方法。内容科学实用，叙述简明通俗，可供失眠患者及基层医护人员阅读参考。

## <<失眠防治120问>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、睡眠的一般知识

- 1.什么叫睡眠？
- 2.睡眠是怎样一个生理过程？
- 3.有关睡眠的学说有几种？
- 4.睡眠在脑电图上分几期？
- 5.正常的睡眠需要哪些条件？
- 6.中医对睡眠是怎样认识的？
- 7.睡眠有哪些作用？
- 8.睡眠的质量标准是什么？
- 9.睡眠时间越长越好吗？  
一般人睡眠需要多长时间？
- 10.睡眠时间与年龄有关吗？
- 11.睡眠时间与体质因素有关吗？
- 12.睡眠时间与性格因素有关吗？
- 13.睡眠时间与环境季节有关吗？
- 14.睡眠要选择方向吗？
- 15.睡眠选择什么姿势好？
- 16.孕妇睡眠选择什么姿势好？
- 17.婴幼儿睡眠选择什么姿势好？
- 18.老人及病人睡眠选择什么姿势好？
- 19.睡眠与床铺有关吗？
- 20.如何选择枕头？
- 21.药枕对睡眠有作用吗？

## <<失眠防治120问>>

22. 什么样的被子有益于睡眠？
  23. 什么样的褥子有益于睡眠？
  24. 窗户和窗帘与睡眠有关吗？
  25. 睡眠对环境有哪些要求？
  26. 睡前有哪些禁忌？
  27. 睡中有哪些禁忌？
  28. 醒后有哪些禁忌？
  29. 怎样养成良好的睡眠习惯？
  30. 现代医学对梦是怎样认识的？
  31. 中医对梦是怎样认识的？
  32. 梦有预告疾病的作用吗？
  33. 梦境内容的假说有几种？
  34. 什么叫梦魇？
  35. 梦游是怎么回事？  
是否为病态？
  36. 说梦话是怎么回事？
  37. 睡眠过程中咬牙是怎么回事？
  38. 睡眠时打鼾是病态吗？
  39. 开窗睡觉好吗？  
易患什么病？
- 二、失眠的概念及病因
40. 什么叫失眠？
  41. 为什么会患失眠症？
  42. 失眠分几型？
  43. 中医对失眠是怎样认识的？

## <<失眠防治120问>>

- 44.失眠常伴有哪些症状？
  - 45.经常上夜班为什么会出现失眠症？
  - 46.失眠与健忘有何关系？
  - 47.中医认为哪些原因能引起失眠？
  - 48.中医讲“胃不和则卧不安”是什么意思？
  - 49.使用药物会引起失眠吗？
  - 50.老年人失眠的原因是什么？
  - 51.患了失眠症怎么办？
  - 52.失眠与哪些疾病有关？
  - 53.更年期会失眠吗？
  - 54.饮酒会引起失眠吗？
  - 55.环境因素与失眠有关吗？
  - 56.“不宁腿”引起失眠是怎么回事？
  - 57.夜间阵发性呼吸困难引起失眠是怎么回事？
  - 58.夜间胃部疼痛引起失眠是怎么回事？
  - 59.心脏病病人会失眠吗？
  - 60.脑血栓病人会失眠吗？
  - 61.皮肤瘙痒引起失眠是怎么回事？
  - 62.皮肤疼痛引起失眠是怎么回事？
  - 63.失眠可以加重哪些皮肤病？
  - 64.受惊恐会引起失眠吗？
- 三、失眠的治疗
- 65.失眠一定要用安眠药吗？  
什么情况下不需要用安眠药？
  - 66.临床常用的安眠药有哪几类？

## <<失眠防治120问>>

其作用如何？

67.抗焦虑药有哪几类？

68.利眠宁的作用是什么？  
使用时要注意什么？

69.安定的作用是什么？  
使用时应注意什么？

70.硝基安定的作用是什么？  
使用时应注意什么？

71.舒乐安定的作用是什么？  
使用时应注意什么？

72.眠尔通的作用是什么？  
使用时应注意什么？

73.鲁米那的作用是什么？  
使用时应注意什么？

74.速可眠的作用是什么？  
使用时应注意什么？

75.失眠者能长期服用安眠药吗？

76.服用安眠药应注意哪些问题？

77.中医对失眠如何辨证分型？

78.失眠的实证与虚证如何区别？

79.肝郁化火型失眠的辨证要点是什么？

80.肝郁化火型失眠如何治疗？

81.痰热内扰型失眠的辨证要点是什么？

82.痰热内扰型失眠如何治疗？

83.阴虚火旺型失眠的辨证要点是什么？

84.阴虚火旺型失眠如何治疗？

85.心脾两虚型失眠的辨证要点是什么？

<<失眠防治120问>>

- 86.心脾两虚型失眠中医如何治疗？
- 87.心胆气虚型失眠的中医辨证要点是什么？
- 88.心胆气虚型失眠中医如何治疗？
- 89.心火炽盛型失眠的中医辨证要点是什么？
- 90.心火炽盛型失眠中医如何治疗？
- 91.胃气失和型失眠的中医辨证要点是什么？
- 92.胃气失和型失眠中医如何治疗？
- 93.柏子养心丸的药物组成、功效及主治是什么？
- 94.朱砂安神丸的药物组成、功效及主治是什么？
- 95.枣仁安神液的药物组成、功效及主治是什么？
- 96.天王补心丹的药物组成、功效及主治是什么？
- 97.速眠饮的药物组成、功效及主治是什么？
- 98.解郁安神冲剂的药物组成、功效及主治是什么？
- 99.治疗失眠什么时间服中药最好？
- 100.治疗失眠的常用单味药有哪些？
- 101.治疗失眠的常用验方有哪些？
- 102.治疗失眠的常用药酒有哪些？
- 103.可以用安慰剂治疗失眠吗？
- 104.手术前失眠怎么办？
- 105.如何解决恐惧引起的失眠？
- 106.如何治疗精神紧张引起的失眠？
- 107.用按摩法治疗失眠的简易方法有哪些？
- 108.如何用耳针治疗失眠？
- 109.针灸治疗失眠的作用是什么？

<<失眠防治120问>>

- 110.用针灸治疗失眠有哪些简易方法？
- 111.气功治疗失眠的作用是什么？
- 112.用气功治疗失眠有哪些简易方法？
- 113.失眠者宜吃些什么？
- 114.失眠者不宜吃些什么？
- 115.治疗失眠的常用食疗方有哪些？
- 116.失眠者的护理要注意什么？
- 117.体育锻炼对失眠有好处吗？
- 118.听音乐对失眠有治疗作用吗？
- 119.失眠病人如何选择音乐磁带？
- 120.失眠者需要心理咨询吗？



<<失眠防治120问>>

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>