第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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？

第一图书网, tushu007.com

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？

第一图书网, tushu007.com

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？

第一图书网, tushu007.com

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？

第一图书网, tushu007.com

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？

第一图书网, tushu007.com

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？

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