

<<专家解答失眠>>

图书基本信息

书名：<<专家解答失眠>>

13位ISBN编号：9787810869539

10位ISBN编号：7810869531

出版时间：2011-5

出版时间：第四军医大学

作者：朱金生//赵成

页数：176

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>

## <<专家解答失眠>>

### 内容概要

是谁偷走了我们的睡眠？

是谁让我们每天醒来如此疲惫？

或许有人不以为然：失眠又不是什么大不了的疾病，不就是少睡点觉吗？

至于这么重视吗？

偶尔的失眠或许没有什么感觉，对健康不会造成大的伤害，但长期失眠的痛苦只有患者本人才能体会到，而且会给健康带来极大的影响。

失眠的治疗是一个系统工程，需要从药物、饮食、运动、心理等多个方面进行。

通过朱金生、赵成主编的《专家解答失眠》的详细介绍，改善睡眠，提高失眠者的生活质量，是每个失眠患者的追求。

<<专家解答失眠>>

书籍目录

第一章 失眠的基本常识

- 失眠的相关知识
- 失眠的发病因素
- 失眠的分类
- 失眠的诊断
- 失眠的危害
- 治疗失眠的意义

第二章 失眠的预防知识

- 失眠的临床表现
- 失眠的分级标准和特殊类别
- 预防失眠要从日常生活开始
- 养成良好的睡眠习惯
- 小处着手预防失眠
- 失眠的综合预防研究

第三章 失眠的西药治疗

- 西药用药常识
- 治疗失眠的常用药物
- 西药治疗失眠的弊端

第四章 失眠的中药治疗

- 中医对失眠的认识
- 中医对失眠的辨证论治
- 中医治疗失眠的原则
- 中医治疗失眠的常用中药

第五章 失眠的饮食疗法

- 失眠患者的饮食常识
- 失眠患者的日常饮食推荐

第六章 失眠的运动疗法

- 失眠患者的运动常识
- 失眠患者的运动疗法

第七章 失眠的日常保健方法

- 失眠患者的心理保健
- 中医的示意疗法
- 失眠的认知疗法
- 失眠的其他保健方法

第八章 失眠常见问题解答

- 问题1. 失眠患者能长寿吗？
- 问题2. 失眠和失眠症有什么区别？
- 问题3. 失眠就是神经衰弱吗？
- 问题4. 什么是理想的催眠药物？
- 问题5. 老年人如何服用安眠药？

<<专家解答失眠>>

问题6 . 女性的月经周期与失眠有关吗 ?

问题7 . 治疗失眠症的仪器有哪些 ?

问题8 . 失眠患者看病时应向医生说明哪些情况 ?

问题9 . 失眠患者看病时为什么不能向医生隐瞒病史 ?

问题10 . 如何正确使用安眠药 ?

问题11 . 如何消除药物的依赖性 ?

问题12 . 抑郁症引起的失眠如何治疗 ?

问题13 . 哪些人不宜服用安眠药 ?

问题14 . 如何避开广告 , 正确选择安眠药物 ?

问题15 . 吃什么可以治疗脱发与失眠 ?

问题16 . 失眠患者要避免的错误饮食方式有哪些 ?

问题17 . 老年人嗜睡的原因是什么 ?  
如何解决 ?

问题18 . 熬夜和失眠 , 哪个更糟 ?

问题19 . 如何应对考前失眠症 ?

问题20 . 失眠患者的家属应该如何帮助患者 ?

参考文献

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>