

<<失眠患者必读>>

图书基本信息

书名：<<失眠患者必读>>

13位ISBN编号：9787810104562

10位ISBN编号：781010456X

出版时间：1999-06

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：徐声汉主编

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>

<<失眠患者必读>>

书籍目录

目 录

一、睡眠的生理基础与基本问题

1.何谓睡眠？

它的特征是什么

2.当今科学是怎样认识睡眠的

3.什么是快波睡眠？

它有何特征

4.什么是慢波睡眠？

它有何特征

5.人怎样从睡眠状态转为觉醒

6.什么叫脑干睡眠诱导

7.睡眠—觉醒交替性的周期是怎样发生的

8.坐飞机远行产生“时差反应”是否意味着人体生物钟被打乱

9.神经递质与睡眠有何关系

10.什么叫内源性睡眠物质

11.各种年龄的人睡眠有何不同

12.睡眠时为什么会做梦

13.“日有所思，夜有所梦”这话对吗

14.如何测定一个人正在做梦

15.为什么有的梦能记住？

有的则模糊不清

16.做梦会妨碍大脑休息吗

17.睡眠对人来说有何重要性

18.睡眠对人体恢复体力有何好处？

睡眠是

最好的休息吗

19.睡眠和觉醒为什么是必要的生理过程

20.能睡的人是否表示身体好

21.祖国医学是怎样认识睡眠的

二、失眠发生的原因及伴发症状

22.睡眠障碍可分为哪些类型

23.何谓失眠？

它有哪些表现形式

24.长时间剥夺睡眠会出现什么后果

25.脑电活动与睡眠障碍有什么关系

26.祖国医学是怎样认识失眠症的

27.环境对失眠有何影响

28.搬进新居为何出现失眠

29.农历节气日为何易出现失眠

30.卧具不当会出现失眠吗

31.身体的各种刺激对睡眠有何影响

32.体质因素与失眠有何关系

33.服药后怎么会引起失眠

34.手术前紧张为何常引起失眠

<<失眠患者必读>>

- 35.老人为何容易出现失眠
- 36.失眠会出现神经功能失调吗
- 37.酗酒为何易造成失眠
- 38.临睡饮茶、喝咖啡为何易造成失眠
- 39.儿童会出现失眠现象吗
- 40.新生儿为何出现睡眠不宁
- 41.何谓心理生理性失眠
- 42.多梦与失眠有什么关系
- 43.情绪紧张、心情不佳是否会造成失眠
- 44.破坏生活习惯会引起失眠吗
- 45.观看精彩激烈球赛或影视情感片后，为何易造成失眠
- 46.什么叫慢性疲劳状态？
它的原因是什么
- 47.失眠为何伴发头昏脑胀、眼花缭乱、思维紊乱和动作迟钝
- 三、与失眠有关的相关疾病
- 48.“植物神经功能障碍”为何会出现失眠
- 49.失眠是神经症常见的症状吗
- 50.恐怖性神经症是否会引起失眠
- 51.抑郁性神经症是否会引起失眠
- 52.气功偏差何以会引起失眠
- 53.什么叫焦虑性失眠
- 54.什么叫疑病症性失眠
- 55.神经衰弱有哪些主要症状
- 56.神经症的躯体化障碍有哪些症状
- 57.什么叫“性神经衰弱”？
该症为何会出现失眠
- 58.精神分裂症早期会出现失眠吗
- 59.长期失眠会成为精神分裂症吗
- 60.躁郁症为何出现失眠
- 61.为什么心脏病病人会出现失眠
- 62.为什么高血压病人会出现失眠
- 63.为什么脑动脉硬化早期会出现失眠
- 64.为什么甲亢病人会出现失眠
- 65.内脏器官出了毛病为何引起失眠
- 66.身上东痛西痛为何会造成失眠
- 67.更年期综合征患者为何容易失眠
- 68.妇女产后为何引起失眠
- 69.女子月经期怎么会不思睡眠
- 70.长期失眠会造成不孕症吗
- 四、失眠症的防治、调理与注意事项
- 71.怎样预防失眠
- 72.失眠症有哪些自助疗法
- 73.失眠症需做哪些检查
- 74.目前医学上如何治疗失眠症

<<失眠患者必读>>

- 75.什么叫暗示疗法
- 76.催眠术（催眠疗法）能治疗失眠症吗
- 77.什么叫自我催眠暗示疗法
- 78.什么是精神分析法？
它如何治疗失眠症
- 79.什么叫行为疗法？
它如何治疗失眠
- 80.如何用刺激控制指导法治疗失眠症
- 81.如何用放松疗法治疗失眠症
- 82.如何用渐进性放松疗法治疗失眠症
- 83.静默疗法为何能治疗失眠症
- 84.什么是超觉静默疗法？
它如何治疗失眠症
- 85.什么是生物反馈疗法？
它如何治疗失眠症
- 86.怎样用生物反馈法治疗焦虑恐怖性失眠
- 87.如何通过脑电生物反馈法治疗神经衰弱症
- 88.什么是认知疗法？
它如何治疗抑郁症失眠
- 89.什么是支持性心理治疗？
它如何治疗失眠症
- 90.什么是艺术疗法？
它为何能治失眠
- 91.音乐疗法为何能治失眠
- 92.舞蹈疗法为何能治失眠
- 93.园艺疗法为何能治失眠
- 94.体育疗法为何能治失眠
- 95.按摩疗法为何能治失眠
- 96.芳香疗法为何能治失眠
- 97.森田疗法治疗失眠症有何特点
- 98.内观疗法能否治疗失眠症
- 99.限制环境刺激疗法能否治疗失眠症
- 100.什么是人际关系治疗？
它能否治疗失眠症
- 101.如何应用言语疏导法治疗失眠症
- 102.气功疗法为何能治失眠
- 103.哪些功法可以治疗失眠
- 104.安神药浴为何能治疗失眠症
- 105.药枕疗法为何能治失眠
- 106.大枣为何能治失眠
- 107.按摩涌泉穴为何能治失眠
- 108.根据不同体质，哪些食疗能治失眠症
- 109.针灸疗法为何能治失眠
- 110.针刺哪些穴位能治疗失眠
- 111.夫妻愉悦做爱为何有助于提高睡眠质量
- 112.中医对失眠症如何辨证施治
- 113.哪些物理疗法能治失眠症

<<失眠患者必读>>

- 114.治疗失眠症的常用西药有哪些
- 115.抗焦虑药治疗失眠症的药理作用是什么
- 116.安眠药治疗失眠，为什么说治标不治本
- 117.安眠药的副作用有哪些
- 118.安眠药的耐受性、习惯性及成瘾性是怎么回事
- 119.根据失眠分型不同，如何选择用药
- 120.如何合理使用催眠药，以防药物依赖
- 121.滥用镇静安眠药有什么危害
- 122.治疗精神病人的失眠，应注意些什么
- 123.什么叫“入睡时间后移法”？
它如何治疗
失眠症

<<失眠患者必读>>

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>