

<<睡眠大教室>>

图书基本信息

书名：<<睡眠大教室>>

13位ISBN编号：9787117064606

10位ISBN编号：7117064609

出版时间：2004-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：许毅

页数：265

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>

## <<睡眠大教室>>

### 内容概要

《睡眠大教室》是一本有关睡眠的科普讲座图书，旨在教给大家一些自我调控睡眠、克服睡眠障碍的方法，走出失眠的痛苦，提高生活质量和工作效率。

在当今所有的医学问题中，很少有什么问题像睡眠障碍那样涉及那么广泛的范围，而人们对此了解得却是那么少，致使许多人生活在困倦的边缘上。

本书从15个方面一一讲述了与睡眠有关的知识，主要包括：睡眠知识、失眠的类型、放松技术、学习控制压力、助眠食谱、锻炼方法等等，语言通俗易懂，介绍的方法科学实用，通过学习本书课程，你可以成为你自己的睡眠治疗师，解决你的睡眠问题。

读者对象：普通群众、失眠患者。

## <<睡眠大教室>>

### 作者简介

许毅，1961年8月生，博士，主任医师，硕士研究生导师。

现任浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科主任、浙江省医学会精神科学分会副主任委员、浙江大学医学院神经病学和精神病学教研室主任、浙江大学医学院附属第一医院睡眠障碍诊疗中心主任。

1983年毕业于浙江

## <<睡眠大教室>>

### 书籍目录

第一章 您应该了解的睡眠知识 一、你需要睡多久 二、睡眠会随年龄的变化吗 三、儿童如何睡眠 四、睡眠中，我们的大脑在做什么 五、为什么睡眠因人而异 六、做梦 七、睡眠不足的结果 第二章 你属于哪种类型的失眠 一、失眠的类型 二、评价你自己的失眠 1、睡眠史分析 2、心理测验 3、医学检查 4、生活方式原因 5、对睡眠的认识和态度 6、睡眠卫生分析 三、你发现了什么 第三章 记录睡眠情况 一、填写“睡眠状态记录表” 二、建立“白天状态记录表” 三、评价你的记录表格 四、你能控制一切 第四章 为了好的睡眠，你该做三件事 一、减少咖啡因摄入 二、限制酒精 三、减少吸烟 第五章 卧室 一、检查简单的事 二、检查你的床 三、声音和灯光 四、钟 五、其他环境因素 第六章 建立对睡眠的正确认识 第七章 放松技术 第八章 学习控制压力 第九章 助眠食谱 第十章 助眠锻炼方法 第十一章 重建睡眠节律 第十二章 夜班、时差和季节性情绪障碍 第十三章 疾病原因 第十四章 拒绝安眠药 第十五章 其他睡眠障碍

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>