第一图书网, tushu007.com

<<失眠简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<失眠简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509102619

10位ISBN编号：7509102618

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医

作者：游国龙

页数：295

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

内容概要

本书以问答形式简要介绍了失眠的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的简便方法，并对失眠防治中的一些误区提出了作者的观点。
本书是一部全面反映失眠自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融汇中西而详尽，文字简洁而明了。
具有科学性、实用性和可读性强的特点。
不仅适合失眠患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

游国龙，香港国际中医药研究学院毕业。
现任中国台湾省台南市奇美医院针灸科指导老师、教授。
兼任世界中医师联合总会会员，中国中医药学会会员，中国针灸学会会员，辽宁中医研究院客座教授，辽宁中医研究院客座研究员。
擅长采用针灸、针刀技术治疗中风偏瘫、胃肠病、腰腿痛及

<<失眠简便自疗>>

书籍目录

Part 1 患者须知 什么是睡眠 什么是睡眠效率 睡眠的机制是什么 睡眠分为哪几种类型 为什么说睡眠是一种生理需要 为什么说睡眠是一种生物钟现象 人的睡眠时相是怎样变化的 睡眠时间和时相与年龄有什么关系 科学睡眠有何要素 睡眠好坏也是健康标志吗 怎样评判睡眠是否充足 怎样才算是健康的睡眠 健康成人一天需睡多长时间 睡眠对身心健康有哪些积极作用 睡眠和学习与记忆有什么关系 熟睡中人的意识就完全丧失了吗 睡眠对人的灵魂就离开躯体了吗 怎样将睡眠的时间适当缩短 睡眠不足与不睡觉对身体伤害一样大吗 睡眠不足会使人变笨吗 睡眠太少会引发多种疾病吗 睡眠减少会使人衰老吗 睡眠不足会引起近视吗 睡眠不足影响孩子身高吗 睡觉也能美容吗 为什么说午睡有益于健康 什么是失眠 失眠是怎样发生的 为什么有的人会失眠 造成失眠心理因素有哪些 造成失眠环境因素有哪些 友情提示：都市人失眠的相关污染因素有哪些 造成失眠疾病因素有哪些 服务哪些药物可引起失眠 造成失眠的其他情况还有哪些 何为假失眼症 为什么失眠会多梦 失眠与健忘有哪些关系 你属于哪类失眠 什么信仰郁失眼症 ……Part 2 导医解读Part 3 自我调养Part 4 自我治疗Part 5 走出误区Part 6 防患未然

章节摘录

什么睡眠　　睡眠是每人每天都需要的，大多数人一生中的睡眠时间超过生命的1／3。
但是睡眠的确切定义，随着时代的变迁而有着不同的内涵。
最初法国学者认为，睡眠是由于身体内部的需要，使感觉活动和运动性活动暂时停止，给予适当刺激就能使其立即觉醒的状态。
后来由于人们认识了脑电活动，因此又认为，睡眠是由于脑的功能活动而引起的动物生理性活动低下，给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。
而近些年的研究认为，睡眠是一种主动过程，并有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到储存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证。
　　由于不断地工作而疲劳时，人的大脑皮质神经细胞就由兴奋状态进入抑制状态，抑制从局部逐渐向周围扩散，当抑制达到一定范围时，就进入了睡眠状态。
具体地说，在脑干的中央部位，有许多散在的神经细胞，它们通过神经纤维相联接，交织如网，称为“网状结构”。
它的功能是激动整个大脑皮质，维持大脑皮质的兴奋水平，使机体处于觉醒状态。
当它向上的冲动减少时，大脑皮质神经细胞的活动水平就降低，由兴奋转入抑制，人就处于安静或进入睡眠状态。
　　睡眠的机制目前还不清楚。
自从1957年美国的两位科学家开始采用记录脑电波变化的方法研究睡眠后，根据对正常人在睡眠过程中脑电图的观察，发现睡眠过程中有两种相互交替出现的状态，先是一种表现为振幅大、频率慢的波，称为慢波睡眠。
此时呼吸深慢而均匀，脉搏血压较稳定，垂体分泌的“生长素”增加，促进身体的合成代谢，使体力得到恢复，因而也有人称之为“身体的睡眠”。
之后脑电图上出现频率快的波，称为快波睡眠。
这时，眼球快速运动，脑血管扩张，脑血流量比慢波睡眠时多30％-50％，脑细胞代谢旺盛，使脑力得到恢复，因而有人称之为“脑的睡眠”。
这两个过程大约需要2个小时。
之后，再重复出现这两个过程，两者反复交替，一夜中出现4-5次。
在不同的年龄阶段，快波睡眠和慢波睡眠所占的时间比例不同，成人快波睡眠的时间约占整个睡眠过程的1／4，老年人睡眠时间减少，快波睡眠时间所占的比例也减少，而儿童期快波睡眠时间的比例可达1／2，因而对大脑发育有利。
　　……

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