

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787535232946

10位ISBN编号：7535232949

出版时间：2005-4

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：鲜于开璞 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>>

### 内容概要

失眠不算病吗？  
失眠就是神经衰弱吗？  
如何诊断失眠？  
吃安眠药会成瘾吗？  
失眠的原因是什么？  
怎样走出失眠治疗的误区？  
失眠是否需要看医生？  
你是否曾因这些问题而困扰呢？  
你是否曾因失眠而心烦气躁呢？  
本书将为你解答。

失眠患者相比其他患者如正常的睡眠少或其他类型的睡眠障碍，区别主要在于白天的工作学习状况。失眠患者白天精力较差、自我感觉不好；如果醒来后感到精力充沛，可以完成白天所要完成的工作，则睡眠是正常的。

因此，专家们在制定失眠症诊断标准时曾经专门说明：该症是指持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状况，不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。如果失眠是某种精神障碍(如神经衰弱、抑郁症)症状的一个组成部分，不另诊断为失眠症。

阅读本书后，您或许可以知道自己是否失眠或者属于失眠的哪一类。

<<失眠>>

书籍目录

是是非非话失眠您是不是失眠了? / 4失眠不算病吗? / 6失眠一定是病吗? / 8失眠与亚健康状态 / 10失眠就是神经衰弱吗? / 12失眠还是抑郁症? / 14失眠还是焦虑症? / 16更年期与失眠 / 18吃安眠药会成瘾吗? / 20清清楚楚识失眠睡眠的时相与分类 / 24睡眠的功用 / 26梦与睡眠的关系 / 28失眠的原因 / 30失眠的易感人群 / 34失眠的定义与诊断 / 36老年人失眠的表现 / 38明明白白辨失眠失眠怎样诊断? / 42失眠的西医分类 / 44失眠的中医分型 / 46认认真真治失眠走出失眠症治疗的误区 / 50您的失眠是否需要看医生? / 52失眠应该看哪一科? / 54如何准备相关的一手资料? / 56失眠的西医治疗原则 / 58西医的非药物治疗 / 60西医的药物治疗 / 66失眠的中医治疗 / 72针灸和推拿按摩治疗 / 78心理治疗 / 84轻轻松松对失眠紧张是失眠大敌 / 88治疗失眠有妙法 / 90食物疗法 / 92药茶疗法 / 96药膳疗法 / 100药枕疗法 / 104体育疗法 / 106气功疗法 / 112沐浴疗法 / 114足部外治疗法 / 118娱乐疗法 / 120健健康康防失眠安静居处 / 126

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘很多人认为，每天不睡够8小时就是失眠。

其实，每天8小时睡眠并不是金标准，睡眠量的多少完全因人而异。

为了体力与劳力的恢复以及促进儿童身心的生长发育，必须保证睡眠时间。

正常人的睡眠时间应随年龄需要加以区别，一般来说：新生儿至少一天要睡眠20小时，婴儿需要14~15小时，学龄前儿童需要12小时，小学生10小时，中学生9小时，大学生与成人一样需要8小时，老年人因新陈代谢减慢，睡眠需要6~7小时。

但是同年龄每个人对睡眠时间的需求量个体差异也很大，这与每个人的遗传基因有关。

有些人只需睡3~4个小时，而有些人则需要10~12小时，大多数人每天睡眠在6~10小时之间。

有研究报告表明有1%的人每晚睡眠少于5小时但感觉睡眠良好。

另外，有研究发现睡眠的主观报告和客观的差异较大。

因此，衡量正常睡眠时间要以本人平时的睡眠习惯作为衡量标准。

对于健康和自我的良好感觉来说，睡眠质量较睡眠数量更为重要。

只要他本人感到自己睡够了，疲劳恢复了，那就是正常的睡眠。

失眠症是睡眠中断或睡眠时间减少引起的睡眠障碍，属于睡眠困难和伴有精神神经性疾病的睡眠障碍中的亚型。

失眠是普通人或患有各种躯体和精神疾病患者的一个睡眠不好或不满意睡眠的主诉。

这个主诉包括失眠的各种不一样的表现：难以入睡(起始失眠)，睡后易醒，醒后难以再入睡(中间失眠)，早醒(终点失眠)，睡眠不深，亦有彻夜辗转难眠者。

还包括了白天功能的影响，包括警觉性、精力、认知功能、行为和情绪的变化。

失眠患者相比其他患者如正常的睡眠少或其他类型的睡眠障碍，区别主要在于白天的工作学习状况。

失眠患者白天精力较差、自我感觉不好；如果醒来后感到精力充沛，可以完成白天所要完成的工作，则睡眠是正常的。

因此，专家们在制定失眠症诊断标准时曾经专门说明：该症是指持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状况，不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。

如果失眠是某种精神障碍(如神经衰弱、抑郁症)症状的一个组成部分，不另诊断为失眠症。

阅读本书后，您或许可以知道自己是否失眠或者属于失眠的哪一类。

## <<失眠>>

### 编辑推荐

失眠不算病吗？

失眠就是神经衰弱吗？

如何诊断失眠？

吃安眠药会成瘾吗？

失眠的原因是什么？

怎样走出失眠治疗的误区？

失眠是否需要看医生？

你是否曾因这些问题而困扰呢？

你是否曾因失眠而心烦气躁呢？

本书将为你解答。

失眠患者相比其他患者如正常的睡眠少或其他类型的睡眠障碍，区别主要在于白天的工作学习状况。失眠患者白天精力较差、自我感觉不好；如果醒来后感到精力充沛，可以完成白天所要完成的工作，则睡眠是正常的。

因此，专家们在制定失眠症诊断标准时曾经专门说明：该症是指持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状况，不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。

如果失眠是某种精神障碍(如神经衰弱、抑郁症)症状的一个组成部分，不另诊断为失眠症。

阅读本书后，您或许可以知道自己是否失眠或者属于失眠的哪一类。

<<失眠>>

#### 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>