第一图书网, tushu007.com

<<别让失眠苦了你>>

图书基本信息

书名：<<别让失眠苦了你>>

13位ISBN编号：9787536054462

10位ISBN编号：7536054467

出版时间：2008-10

出版时间：花城出版社

作者：王勋楚

页数：168

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

前言

众所周知，在人的一生中，睡眠占据着生命过程的三分之一，足见睡眠十分重要，其好坏，直接影响到我们的健康乃至寿命。
21世纪伊始，世界卫生组织对14个国家、20000余名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现27%的人有睡眠问题。
基于世界上患失眠的人很多，为了引起人们对睡眠质量和睡眠必要性的重视，国际精神卫生和神经科学基金会在2001年，发起了一项全球睡眠和健康计划，将每年的3月21日定为“ 世界睡眠日 ”。

<<别让失眠苦了你>>

内容概要

本书作者是一位医生，今年71岁，曾两度严重失眠，病程都在一年以上，深感失眠给身体带来的痛苦。

他在治疗中曾产生安眠药成瘾，通过标本兼治和自身调理，终于使严重失眠得到治愈，事实证明，安眠药成瘾是完全可以戒除的，即使产生了长期的严重失眠，大脑的功能也是可以恢复正常的。

本书告诉您——

失眠的危害。

失眠的最新治疗。

严重失眠是可以治愈的。

安眠药成瘾是可以戒除的。

睡不好催人老。

科学养生战胜失眠。

补充营养紊克服失眠。

“健康睡眠系列”有利于睡眠。

预防失眠比治疗失眠更重要。

<<别让失眠苦了你>>

书籍目录

前言第一章　失眠的概述　一　为什么要睡眠　二　什么是失眠　三　失眠的原因　四　失眠与睡眠障碍　五　失眠的痛苦　六　失眠的危害第二章　不同年龄的失眠与诊治　一　老年人失眠　二　青壮年失眠　三　儿童失眠　四　失眠的诊断　五　失眠的治疗第三章　我是如何战胜严重失眠的　一　第一次严重失眠的起因与结果　二　第二次严重失眠的起因与结果　三　战胜严重失眠的感受第四章　安眠药的研究进展　一　安眠药的开发史　二　理想的安眠药应具备的标准　三　新药研究与推广应用情况　四　安眠药治疗失眠的原则　五　治疗失眠症要发挥自己的主观能动性第五章　中医中药治疗失眠　一　药物疗法　二　药枕　三　针灸疗法　四　沐足疗法　五　民间疗法第六章　失眠的非药物性治疗　一　促进睡眠的食品　二　促进睡眠的“褪黑素”　三　睡眠治疗仪　四　心理治疗　五　音乐疗法第七章　增强体质根治失眠　一　运动与劳动　二　增强体质的营养素　三　细胞疗法第八章　促进睡眠的五个措施　一　购置现代化的床上用品　二　创造良好的睡眠环境　三　养成良好的睡眠习惯　四　做好睡前的必要准备　五　少穿衣服睡第九章　失眠与多梦　一　梦是睡着的表现　二　梦是正常生理现象　三　梦笔生花第十章　战胜失眠的经验　一　睡眠经验总结　二　走出睡眠的误区　三　战胜失眠的个例　四　睡眠的好处　五　睡眠高质量的标准第十一章　防治失眠的研究前景　一　国际性睡眠研究组织简况　二　中国睡眠研究会简况　三　研究前景展望后记

章节摘录

第一章　失眠的概述成年人特别是老年人，大都有失眠的经历，只是失眠的程度不同而已。
长期失眠的患者会产生很大痛苦。
据报道，全球影响人们身心健康、生活质量和工作效率的第一问题就是失眠。
了解失眠的原因和危害，对解除失眠患者的痛苦，具有十分重要的意义。
为此，对失眠的原因及其危害等问题，先作如下论述。
一　为什么要睡眠我老伴有时会对我说：“我昨晚睡得很好，一夜没醒，今早上起来，疲劳全没了，挺舒服的。
”我有时也会对老伴说：“唉呀！
我昨晚没有睡好，醒了很多次，今早上起来，头昏脑胀，一点力气也没有。
”我们从实际生活中都体验得到，睡眠能祛除疲劳、恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。
只有晚上睡得好，第二天才会疲劳尽失，全身轻松，思路清晰，精神饱满，才会有充足的精力去学习和工作；如果没有睡好，就会昏昏沉沉，无法很好地完成学习和工作任务。
不睡觉肯定不行。
以前，我曾听说有人打麻将成瘾，连续三天三夜不睡觉，结果死掉了。
但这样的例子还不能证明三天三夜不睡觉就会死人。
因为打麻将是在用脑操劳的情况下，时间长了，大脑过度兴奋，血压不断升高，导致心、脑血管疾病意外发生，从而造成猝死。
如果在不用脑的情况下，一个人多少天不睡觉就会死亡呢？
因为不能用人作试验，所以这个问题也说不清。
科学家曾用动物做过实验：实验对象是两条同年岁、同性别、体重相近的健康狗。
实验时，把两条狗关在条件相同的不同实验室里，驱使一条狗昼夜活动，不让它睡觉，但给它喂食；另一条狗，不给它喂食，但让它睡觉和供水，以此来观察失眠与饥饿对生命的影响。
结果，不让睡觉的这条狗只活了10天，另一条不给食物的狗，却活了25天。
可见，睡眠对人和动物都是必需的，睡眠比吃饭还重要，不睡觉，生命就无法维持。
几千年来，睡眠过程一直是个谜。
20世纪50年代，睡眠研究出现了划时代的突破：美国研究者纳撒尼尔·克莱特曼博士和他指导的研究生尤金·阿瑟林斯基发现了人在安静睡眠之后，会出现“活动”相睡眠，伴有眼球快速转动的特征。
根据人在睡眠过程中脑电图、肌电图和眼动电图的变化特征，睡眠过程划分为两大时相：慢波睡眠和快波睡眠。
慢波睡眠又划分为1-4期，因此慢波睡眠还有深浅之分，若肌肉没有放松，这就是浅睡眠，慢波1-4期的过程是由浅入深的。
一般成年人睡眠时，都是先进入慢波睡眠，经过约1小时后转入快波睡眠，约半小时后再转入慢波睡眠，继而又出现约半小时的快波睡眠。
如此转换，在一夜间约有4至5次。
到睡眠的后期，快波睡眠的时间逐渐延长，以至转入觉醒状态。
做梦主要发生在快波睡眠阶段。
一夜之间，要做四五次梦。
有专家统计，健康人做梦时间可占睡眠时间的20%左右。
从医学上讲，睡眠是大脑的生理功能之一，大脑是人体最高“司令部”，大脑皮层有兴奋和抑制这两种基本活动过程。
当人在觉醒状态时，外界环境的刺激，如声音、色彩、光照和气味等，与体内的刺激，如饥饿、口渴等，通过神经传导，使大脑皮层处于兴奋状态。
作为人体司令部的大脑总是日理万机，不断地兴奋；到了夜晚，兴奋性逐渐降低，而抑制作用则逐渐增强，当抑制达到一定程度时，人体司令部就处于休息状态，于是睡眠就来临了。
由此可以看出，睡眠是大脑皮层神经细胞在不断操劳后，获得休息的一个自我修复过程，也是防止大

脑功能过度消耗而导致衰竭的一种保护性反应。
医学专家研究得知，人在睡眠时各种生理功能普遍降低：双眼紧闭，视力和听力功能减退；肌肉松弛，运动反射减弱；呼吸频率减少，吸气明显延长，肺通气量可减少25%，血氧饱和度下降；心跳每分钟减慢10-30次，血压降低10-20毫米汞柱；胃的运动持续进行，还可能增加，胃液分泌轻度增加或无变化，胃排空与消化时间一般与清醒时相同；尿分泌减少，而尿的浓度却增加；汗液分泌增加；基础代谢减缓，深睡时可降低10-20%，体温略有下降，在清晨2-6点时降到最低。
总体说来，人在睡眠时，各器官的大多数功能低下，合成代谢大于分解代谢，这有利于精神和体力的修复，以及能量的储备，为第二天的工作创造了条件。
睡眠是大脑皮层功能变化的表现，需要丰富的营养。
充足的睡眠有益于大脑功能的恢复。
看来，睡眠是必需的，是保证人体健康的重要条件，人的一生中大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。
我今年71岁，在过去睡眠中的时间大约有24年，如果这24年的睡眠不充足，势必要影响到另外47年时间的有效利用。
一个正常人究竟一天睡多长时间才合适呢？
这没有一个严格的标准，因为人与人之间有个体差异，就好像饭量一样，有的人吃得多，有的人吃得少。
睡眠也是如此，有的人睡得多，有的人睡得少。
总的来讲，睡眠时间的长短与年龄、体质、习惯以及季节变化等因素都有很大关系，总的趋势是随着年龄的增加而逐渐减少：刚出生的婴儿睡眠时间最长，每天要睡18-22小时；1-3岁至少为13小时；3岁至6岁，每天应睡11-12小时；小学生每天需睡9-10小时；青少年每天需睡8-9小时；健康成年人每天需睡7-8小时；老年人每天只睡5-6小时就够了。
由于个体差异，有的老年人还可睡10小时左右，有的睡眠时间则短。
据报道，发明家爱迪生每日只睡4-5小时，数十年如一日。
他尽管睡眠时间少，但头脑清醒，精力过人，不断有创造和发明。
作为世界级的大科学家，他一生拥有1200多项发明专利，其中最著名的就是1879年发明的白炽电灯，为照明带来了方便。
睡眠的分型：睡眠按时间长短可分以下三型：成人每天的睡眠时间超过9小时的，为长睡型；成人每天睡眠时间少于6小时的，为短睡型；成人每天睡眠时间在7．5小时左右的，为中睡型。
中睡型占绝大多数。
世界名人中属于长睡型的如：笛卡尔（1596-1650年，54岁）、康德（1724-1804年，80岁）、爱因斯坦（1879-1955年，76岁）等；属于短睡型的如：拿破仑（1769-1821年，52岁）、马克思（1818-1883年，65岁）、爱迪生（1847-1931年，84岁）、鲁迅（1881-1936年，55岁）、周恩来（1898-1976年，78岁）等。
成年人的睡眠之所以有很大的个体差异，是与各人体内的节律“时刻表”有关的。
由于神经细胞的兴奋、抑制与各自的节律有直接关系，这种节律能调节自己的生理活动，称为“生物钟”。
人的睡眠受到“生物钟”的影响。
这生物钟与人体的体温变化、季节变化和人体激素变化都有一定关系。
科学家发现人在一昼夜之间，体温会发生有规律的波动，最高温度与最低温度之差在1．5摄氏度左右。
当人的体温下降时，即可入睡，当体温上升时，便会醒来，即体温高低间隔决定着睡眠时间的长短。
再说季节。
夏季到来时，昼长夜短，工作和劳动时间延长，为了消除疲劳，多数人都养成睡午觉的习惯，午睡时间虽短，但对恢复体力能够起到良好的作用，有利于下午的学习和工作。
人脑腺体即松果体分泌的一种激素名为褪黑素，又称松果体素，它是一种能调节人体睡眠周期的激素。

肠道嗜铬细胞、视网膜、副泪腺、唾液腺及红细胞也分泌这种激素。
随着年龄的增加，褪黑素的分泌会减少，需注意补充。
科学实验表明，褪黑素由色氨酸转化而成，富含色氨酸的食物有：小米、牛奶、海蟹、黑芝麻、西瓜籽、南瓜籽、葵花籽、黄豆、肉松、油豆腐、猪腿肉、鳊鱼、豆腐干、鸡胸脯肉和鸡蛋等。
人们只要经常进食这些食物，就有利于体内分泌褪黑素；也可以内服人工合成的褪黑素，如“脑白金”、“曼拉托灵”和“梦驼灵”等等。
二　什么是失眠？
医学专家们为失眠下了一个确切的定义：失眠通常指患者对睡眠时间和（或）质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。
常见的失眠表现形式有：1．睡眠潜伏期延长：入睡时间超过30分钟；2．睡眠维持障碍：夜间觉醒次数在3次以上或凌晨早醒；3．睡眠质量下降：睡眠浅，易唤醒，多梦；4．总睡眠时间缩短：通常少于6小时；5．日间残留效应：由失眠而导致白天昏昏欲睡，疲乏无力，心烦、注意力不能集中或紧张不安等。
失眠的分类，可根据表现形式、时间长短和严重程度分为三类：（一）失眠就表现形式而言，可分为入睡困难、早醒、易醒和通宵不眠。
入睡困难：安静地躺在床上，30分钟还不能入睡者。
早醒：比正常睡眠早醒1-4小时，导致睡眠时间减少或不足者。
易醒：在人睡的时间里，频频觉醒，或觉醒时间过长者。
通宵不眠：整夜不能入睡者。
（二）失眠就时间长短而言，可分为急性失眠、亚急性失眠与慢性失眠（长期失眠）。
急性失眠：失眠持续在1个月以内者。
亚急性失眠：失眠持续在1-6个月者。
慢性失眠：失眠持续在6个月以上者。
（三）失眠就严重程度而言，可分为：轻度失眠、中度失眠与严重失眠（又称顽固性失眠）。
轻度失眠：在1个月内可以治愈者；中度失眠：在6个月内可以治愈者；严重失眠：在6个月以上治疗效果不佳者。
三失眠的原因失眠的原因多种多样：1．突发事件、意外的精神打击。
如地震、水灾、火灾、传染病爆发、台风、交通事故和战争等，造成人员伤亡，引起直系亲属的极度悲伤，从而出现失眠，有的为短期失眠，也有的造成了长期失眠。
2．工作繁忙。
任务重，压力大，经常加班加点，没有适当的休息；长时间地持续用脑，持续性精神紧张，导致大脑的兴奋与抑制功能发生紊乱，睡眠时间逐渐缩短，如不及时引起重视，最后有可能导致严重失眠。
找不到合适的工作，心里焦急，久而久之，也有可能产生失眠。
3．家庭不和睦。
家庭成员之间相互不信任，互相争吵，从小小的不愉快发展到心烦意乱，最后导致失眠。
4．长期生活、工作在噪音中。
我国规定噪音标准为85分贝，然而即使是小于85分贝的噪音，长时间刺激大脑神经细胞，也会导致失眠。
如今的大都市车辆不断增多，车辆的行驶声、各种各样的喇叭声，尤其在夜晚听得特别清楚，使人心烦气躁，难以入睡。
结果，造成失眠。
5．违反生理时钟。
如上夜班或出国旅游，穿梭不同纬度，时差相距较大，会产生短暂失眠。
6．刺激性饮料。
睡前饮浓茶、咖啡等刺激性饮料会引起入睡困难。
7．药物与毒品。
某些药物，如类固醇，有的人少量服用就会失眠；气喘药如支气管扩张剂，也有可能引起失眠；毒品

如大麻、海洛因等，会兴奋中枢神经，产生失眠。
8．妇女停经。
处于更年期的妇女，月经停止，内分泌发生变化，从而出现盗汗、失眠等症候群。
9．医源性。
当病人向医生诉说睡眠不好时，医生的答复通常是：“服点安眠药就行了。
”久而久之，安眠药也逐渐失效，失眠也就不断加重了。
10．原发性失眠（此类病人与个性有关）。
那些先天操心型的人、爱思考的人、胆小容易紧张的人，稍遇到较大压力、精神负担增大时，就睡不着了，时间一长，就成了慢性失眠。
综合来讲，失眠的原因是由于：精神紧张，心情抑郁，大惊大喜，大病大忧，太饱太饥，冷热太过，生活紊乱，劳逸失度。
以上失眠的原因也是导致躯体和精神方面疾病的原因，疾病又引起难以治疗的失眠。
下面专门介绍与失眠有关的一些疾病：（一）失眠与睡眠呼吸暂停综合症（SAS）：睡眠呼吸暂停综合症是以睡眠中呼吸反复停顿为特征的一组综合症。
引起此症的主要原因是：人熟睡以后，全身肌肉普遍放松，咽部肌肉张力下降，造成上呼吸道狭窄。
此时，若吸气过程中软腭、舌受到气流的作用而产生振动，则会发出鼾声。
一旦软腭、舌坠人咽腔紧贴咽后壁，则会导致上呼吸道阻塞，引起阻塞性睡眠呼吸暂停综合症。
症状：患者白天常嗜睡，睡眠时严重打鼾，并反复出现呼吸暂停现象。
体征：检查发现有上气道狭窄因素。
影像学检查：上呼吸道结构异常，呼吸道狭窄。
目前国际上认同的诊断标准是：每晚7小时睡眠中，超过10秒钟的呼吸暂停现象反复出现30次以上，或平均每小时超过10秒钟呼吸暂停与低通气次数之和超过5次。
最新调查显示，中国30岁以上的人群中有4%的人患“睡眠呼吸暂停综合症”。
正常人在睡眠中，通过呼吸，为体内提供正常的氧气和排出二氧化碳。
如果呼吸受阻，就会使机体内处于缺氧状态，从而对机体产生许多危害。
睡眠呼吸暂停综合症的近期危害：睡眠的质和量均不足，白天爱打瞌睡，出现乏力、迟钝，容易发生车祸之类的意外事故；远期危害：由于长期缺乏新鲜空气，致使血氧浓度降低，血粘稠度增加，从而易致心血管疾病，如高血压、冠心病、心律失常等。
据报道，国外有一名长达30年的失眠患者，每天晚上竟成了他最痛苦的时刻；30年间服药达数百种之多，却都无济于事。
后来才发现，这位患者失眠是由于睡着时呼吸暂停过频所致，一夜间总要醒上好几百次，显然会造成睡眠不足。
这种极易被忽视的疾病，严重影响了人们生活质量和健康水平。
因此，应该早诊断、早治疗，以减少并发症的发生，提高患者的健康水平。
随着医学科学技术的迅速发展，新一代呼吸监护装置已广泛应用于临床，对诊治睡眠呼吸暂停综合症起到了良好作用。
（二）失眠与躯体疾病：许多疾病可导致失眠，如高血压、心血管机能不全、消化性溃疡、哮喘、阻塞性肺部疾病、甲状腺机能亢进、帕金森氏病、周期性小腿运动夜间肌阵挛、多动腿综合症和睡眠时不自主肌腱反射或运动等。
久治不愈的病或急性病所致的痛苦，影响到睡眠，如癌症病人的持续疼痛，气管炎引起的长时间夜里咳嗽，或过敏引起的难以忍受的皮肤瘙痒等，使人难以入睡，时间长了，会形成慢性失眠。
（三）失眠与神经症神经症（又称神经官能症）。
本症是以大脑皮层功能失调为表现的一组疾病。
高级神经活动的基本过程是兴奋与抑制过程，二者服从对立与统一的规律。
在正常情况下，兴奋与抑制过程保持相对平衡。
如果受到某些原因的影响，致使平衡遭到破坏，大脑皮层功能发生紊乱，日久便会产生神经症。
神经症包括：抑郁症、焦虑症、恐怖症、强迫症、癔症、疑病症、神经衰弱及其它神经症等。

以上各症统称为神经症，是因为有其共同点：（1）病因常与心理因素和社会因素有关；（2）有特有的个性和素质基础；（3）没有器质性病变，属功能性疾病；神经症不属于精神病。
没有精神病常见的幻觉与妄想，也没有精神病那种荒谬离奇的行为。
神经症有正常的自知力，自己感到有病并觉得很痛苦，有求医生诊治的迫切要求；社会功能相对完好。
失眠可见于各种类型的神经症，但以神经衰弱最为多见，抑郁症与焦虑症次之。
下面仅对神经衰弱、抑郁症和焦虑症作简要叙述：神经衰弱医学科学证明，大脑神经细胞的兴奋与抑制是有一定限度的。
如果我们在工作和学习中，使大脑持续处于紧张状态，超过一定限度，就会导致大脑的正常生理功能紊乱，逐渐失去规律，当需要睡觉的时候，大脑得不到抑制，仍处于兴奋状态。
我了解到的有些老将军在年轻时就患了神经衰弱，原因是在战争年代精神紧张，生活没有规律，常常熬夜，特别是指挥作战，关系到战争的胜负，关系到战士的生死存亡，精神压力之大，可想而知，加上持续用脑，使大脑功能的兴奋与抑制失去平衡，这是很自然的。
失眠症的临床表现比较单纯，主要是睡眠障碍，而神经衰弱起病缓慢，症状复杂多样而波动，其病程持续至少在3个月以上。
“神经衰弱”这个名称，是在1869年美国学者比尔德（Beard）首先提出来的。
经有关专家多方研究证明，神经衰弱是一种神经功能性疾病，而不是器质性疾病。
神经衰弱就是大脑生理功能紊乱而引起的结果。
研究发现，神经衰弱的发病与个人的性格即神经类型和遗传有一定关系。
发病原因主要是：（1）脑力工作时间过长，用脑过度。
（2）精神负担过重，造成神经系统过度紧张。
（3）做事追求十全十美，造成压力过大。
（4）工作不能有规律的安排，杂乱无章的工作秩序扰乱了生活节律，使生物钟不能正常运行。
（5）生活中的不幸事件，造成精神损害。
（6）不善于控制情绪，操心过多。
神经衰弱的症状包括以下几个方面：睡眠障碍，表现为人睡困难、易醒、醒后不能再人睡或感到睡眠很浅，甚至感到整夜未睡；易疲劳，感到精力不足，经过休息或娱乐也不能完全消除疲劳；易兴奋，在工作学习或看电视时感到分心，常出现许多联想和回忆；易激怒，常为一点小事大发脾气，一个小刺激则引起一个强烈的反映；肌肉紧张性头痛，头顶部有重压感、头胀、头部紧束感，有的患者还有腰酸背痛；植物神经功能紊乱，有头昏、心悸、心慌、气急、胸闷、腹胀、腹泻或便秘、尿频、月经不调、阳痿、早泄和遗精等多种症状。
现代研究认为神经衰弱的一切症状均是失眠的后果。
由于失眠，晚上没有睡好，也就是没有休息好，所以，第二天就没有精神，感到非常疲劳，脑子也不清晰。
失眠日子久了，就会出现情绪异常和植物神经功能紊乱。
神经衰弱的治疗效果缓慢，其症状的消长常与心理冲突有关。
神经衰弱这一诊断词语，在我国已应用半个多世纪，曾在临床医疗中广泛应用，甚至扩大化。
由于该病名在美国和西欧已经由盛而衰，直至消失，且基于神经衰弱的核心症状是易疲劳，如今，美国和西欧的专家已将“神经衰弱”改名为“慢性疲劳综合征”。
我国有关神经衰弱的诊断现在仍在应用，但已经明显减少。
这是由于现代诊疗水平不断提高，不但能准确分辨各种神经症，而且对器质性疾病引起的症状注意鉴别，为正确治疗起到了良好的作用。
有长期失眠困扰的患者应请有关专科医生诊治。
抑郁症患者表现为持久的心境低落状态，自信心不足，往往对自己估价过低，看不起自己，常自责、自卑、后悔，精力不足，打不起精神，自感疲乏不堪，做事总觉力不从心，因此，对生活不感兴趣，做一天和尚撞半天钟，对事业前途有失望和无助的感觉。
常伴有躯体不适和睡眠障碍。

患者个性：缺乏自信、易于伤感，发病多与生活事件或心理冲突有关，起病缓慢，病程较长。
抑郁症患者常有自杀心理，据报导，某省2003年至2008年2月，高校学生自杀者达到75人。
从自杀时间看，多集中于开学后，即2至4月与9至10月；从病史看，90%的自杀者都患有抑郁症，男性多于女性。
因此，学校和家长都要重视对学生的心理教育并及时对抑郁症进行治疗。
具有镇静作用的三环类抗抑郁药对长期失眠往往有效，表明失眠常与抑郁伴发。
焦虑症正常人看来不值得担心的事，患者却表现为焦虑不安，常常是小题大作，一点小事都要提心吊胆；遇到什么事，都朝坏处想，担心这担心那。
例如，走在树下担心枯树枝突然落下打到身上，走到楼房下担心楼上会有落物打到自己的头，担心家人出门会发生车祸，担心孩子上学会遇上坏人等等，以致坐立不安、心烦意乱，从而入睡困难，躺在床上还想那些担忧的事和问题，有时在恶梦中发出尖叫声，早醒而不易再睡，长期的失眠又加重焦虑。
患者发病可能与遗传及体内神经递质异常和脑功能的改变有关。
严重失眠是可以治愈的，之所以有的人终生离不开安眠药，一是诊断不准确、治疗不恰当；二是因为长期服用安眠药成瘾。
戒除安眠药成瘾是一大难题，也是本书着重讲述的一个问题。

后记

我比较顺利地完成了这本著作，是因为我自第一次患严重失眠后就开始注意收集有关失眠的资料，保存安眠药和保健品的使用说明书，还经常注意做自我病情和治疗记录。
由于资料充足，自己又有亲身体验，所以总结起来不感到困难。
本书提到的药物和治疗方法绝大部分我都应用过，有深刻的感受和体会，加上自己从事临床和医学科研工作30多年，对用药的分析也有较强的科学性。
经过不懈努力，我把我服药的真实感受都写了出来，什么药和保健品对我的治疗很有帮助，什么药对我有副作用，戒除安眠药成瘾有什么方法，我都一一列出；与大家分享、交流我的成功经验。

<<别让失眠苦了你>>

编辑推荐

《别让失眠苦了你》由王勋楚等编写。
睡眠对人和动物都是必需的，睡眠比吃饭还重要，不睡觉，生命就无法维持。
人们习以为常的睡眠习惯存在哪些误区？
睡前有哪些必要准备？
什么习惯可以增进睡眠质量？
哪些花卉会影响睡眠而不宜置于室内？
如果戒除安眠药成瘾是一大难题，《别让失眠苦了你》将其作为重点讲述。

第一图书网, tushu007.com

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