

<<失眠合理用药与调养>>

图书基本信息

书名：<<失眠合理用药与调养>>

13位ISBN编号：9787560535210

10位ISBN编号：7560535216

出版时间：1970-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：郑秀华，张揆一 著

页数：162

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>

## <<失眠合理用药与调养>>

### 前言

一名失眠者对我说：“最近这段时间老是失眠，而且是很有规律的失眠。

只要第二天要工作，头一天晚上我准保失眠。

我也奇怪了，这份工作对于我而言可以说是轻车熟路，可是我还是失眠了.而且是严重失眠。

晚上11点就躺到床上，睁着眼睛到凌晨两点也没睡意，书都看了两本，后来不知道怎么搞的迷迷糊糊到了早上6点。

起床后，胸口隐隐作痛，思前想后打了个电话给同事，想叫她顶替我去工作。

无奈，同事手机竟然关机。

没办法了，只好硬着头皮自己去上班。

辛苦了一天回到家里，可还是没睡意。

我这是怎么的了？

”其实，人生三分之一的时间是在睡眠中度过的，没有睡眠就没有生命。

俗话说得好：“吃药十付，不如独睡一宿。

”“早睡早起，赛过人参补身体。

”“吃洋参，不如睡五更。

”大多数人有这样的体会：“一夜不宿，十夜不足。

一夜不睡，十夜不醒。

”“早睡早起，清爽欢喜；迟睡迟起，强拉眼皮。

”至于睡眠的好处那是非常多的：“早睡早起，没病惹你。

”“早早睡，早早起，眼睛鼻子都欢喜；晚晚睡，晚晚起，浑身上下无力气。

”“能吃能睡。

长命百岁。

”“吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老。

”这些都是古人总结出来的精华，我们切切不可小视。

失眠等睡眠问题，已成为世界各国普遍存在的严重的公共健康问题。

世界卫生组织曾在14个国家进行调查，约27%的人有睡眠问题。

美国睡眠基金会的调查显示，50%左右的美国人每周都会有几天时间出现至少一种失眠症状。

在欧洲，大约有4%~22%的人受到失眠症的严重威胁，而我国目前失眠症的发病率高达10%~20%。

## <<失眠合理用药与调养>>

### 内容概要

睡眠是人类生命健康的重要标志，没有睡眠就没有生命。

《失眠合理用药与调养》分为“全面认识失眠、失眠症合理用药和自我调养”三大部分，以问答形式生动具体地介绍了失眠症的原因、早期信号、失眠自测、临床症状、诊断和治疗，以及失眠症科学起居、家庭护理、饮食疗法、科学运动、心理调节、并发症治疗等.内容丰富，看得懂、用得上，使您睡得香甜。

## &lt;&lt;失眠合理用药与调养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 全面认识失眠症一、睡眠的重要性睡眠与失眠睡眠有哪些重要性睡眠是最好的“补药”吗为啥说睡眠好坏是衡量人体健康的标准正常人应当睡多长时间不同年龄对睡眠的不同要求睡眠可以预防疾病吗为什么说失眠是人类健康的隐形杀手长期睡眠不足会发生哪些不良后果为什么要重视午睡二、如何认识失眠人为什么会失眠是谁偷走了你的睡眠为啥说睡眠障碍是白领新杀手睡眠障碍的危害知多少缺乏睡眠会引起精神异常吗青少年失眠怎么办中学生失眠常见原因有哪些为啥中年人失眠率跃居榜首老年人为什么会失眠缺性生活女人会失眠吗你的睡眠真的丢失了吗长期失眠能诱发哪些疾病为啥说失眠是心身疾病的信号养成好习惯换回好睡眠失眠的类型有多少何为国际公认的失眠量自测表失眠症是怎样作出诊断的如何走出睡眠误区做梦是好事还是坏事第二部分 失眠的合理用药一、安眠药服用基础知识失眠一定要服用安眠药吗安眠药对人体有什么危害哪些人不宜服用安眠药如何避免安眠药的副作用失眠患者如何选用中成药治疗失眠的中药何时服最好半夜睡不着再吃安眠药好吗老年人服用安眠药要注意什么为什么老人失眠慎用巴比妥类要重视老年人失眠症治疗孕妇可以服用安眠药吗二、如何合理服用安眠药家庭常用镇静催眠药有哪些类型服用地西洋(安定)应注意些什么艾司唑仑(舒乐安定)效果如何服用硝西泮(硝基安定)应注意哪些问题阿普唑仑(佳静安定)催眠作用怎样口服安眠药病例与用药指导镇静安眠药急性、慢性中毒有哪些症状安眠药引起的不良反应知多少怎样预防安眠药对生殖功能的危害怎样选择治疗失眠症的药物抗焦虑症用什么药物好如何正确认识安眠药的治疗作用安眠药不宜与哪些药物同服哪些药物会引起失眠失眠症的非药物治疗三、中医安神类中成药介绍为什么人们喜欢用中药治疗失眠中药非处方药有哪些特点非处方药“养血安神丸”介绍补心安神之药——枣仁安神颗粒(冲剂)枣仁安神口服液脑乐静糖浆乏功效非处方药“脑乐静口服液”介绍补气养血之药——拍子养心丸非处方药“安神补心丸”归脾丸——益气健脾之药非处方药“脑力宝丸”非处方药“健脑丸(蜜丸)”安神补脑液非处方药“宁心宝胶囊”酸枣仁合剂非处方药“夜宁糖浆”四、失眠的中医按摩治疗法治疗失眠传统手法按摩有哪些治疗失眠的有效、简易按摩六法按摩可治儿童失眠吗第三部分 失眠症自我调养一、科学起居促睡眠生物钟是怎么一回事睡眠是一种“生物钟”现象吗怎样做才是按照生物钟办事衡量睡眠质量有什么标准怎样评判睡眠是否充足怎样提高睡眠质量哪些内在因素可影响睡眠提高睡眠质量有哪“十法”生物钟与服药时辰有何关系二、失眠症的家庭护理为啥说能睡5个小时就不算失眠怎样才能轻松进入梦乡十八种方法让你整天精神饱满怎样科学睡午觉……

## <<失眠合理用药与调养>>

### 章节摘录

插图：现实生活中，尽管很少有人会主动“经久不眠”，但相当多的人却在自觉不自觉地，日复一日地加班加点，或工作，或上网、玩游戏、打麻将、看电视、看书，或忙于人际应酬，剥夺了正常的睡眠时间，导致睡眠不足。

要知道，长期睡眠不足与经久不眠，是“50步”与“100步”的关系，对健康的损害只是程度不同罢了。

因此，我们一定要用好睡眠这剂“补药”，善待身体，善待生命。

世界卫生组织（WHO）提出的衡量人体健康的十条标准中，第一条是要有充沛的精力，胜任繁重的工作而且不感到紧张疲劳，第二条是处事乐观，态度积极，乐于承担责任，第三条就是善于休息，睡眠好。

事实上，没有充足的睡眠，第一、二条也难以胜任。

很多病症可能与睡眠相关，应把睡眠好坏纳入衡量生活质量和健康状况的标准。

高血压、心律失常、冠心病、肺心病、糖尿病、肾病、肥胖、癫痫、性功能减退、植物神经功能紊乱、红细胞增多症，还有心肌梗死、脑血栓、脑卒中、猝死……在临床医疗中，治疗方案常常是仅仅“对症下药”。

其实其中许多病症是由睡眠特别是“睡眠呼吸障碍”引起的，只要改善了睡眠或睡眠呼吸状况，许多病症可以不治而愈，至少可以得到较大缓解。

提起生活质量，人们爱用“吃穿住行”四个字来概括，其实还应加上一个“睡”字。

因为睡眠对于人类更为重要。

一个人7天只喝水不进食还能存活，可是不睡眠就只能活4天。

睡眠，在生活节奏越来越快的今天，日益成为现代人的“奢侈品”。

## <<失眠合理用药与调养>>

### 编辑推荐

《失眠合理用药与调养》：“将医学归于大众”，这是已故人民医学家、华中科技大学医学院裘法祖院士的名言。

本着这一信念。

华中科技大学同济医学院专家团队编写了“医学专家答疑解惑丛书”。

本系列书全面涵盖了合理用药、食疗方法、家庭护理、运动疗法、心理保健等方面内容。

融科学性、趣味性、实用性、可读性于一体，易懂易学。

是不可多得的医学科普佳作！

是谁给走了您的睡眠，中学生失眠是什么原因，失眠一定要服用安眠药吗，十八种方法让您整天精神饱满，助您入眠的食物有哪些，走鹅卵石路能让安眠药“下岗”。

<<失眠合理用药与调养>>

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>