

<<让你睡得更香甜>>

图书基本信息

书名：<<让你睡得更香甜>>

13位ISBN编号：9787801577580

10位ISBN编号：7801577582

出版时间：2003-1

出版时间：人民军医出版社

作者：白云 编

页数：226

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>

## <<让你睡得更香甜>>

### 内容概要

《让你睡得更香甜：失眠者的良师益友》汇集了近年来国内外关于睡眠研究的新成果，系统介绍了睡眠的实质、失眠的影响因素、治疗失眠的常用手段，以及提高睡眠质量的有效措施，同时介绍了如何进行失眠测试和如何记录失眠日起等失眠者的多种自我调节方法。内容新颖，语言生动，形式活泼，针对性、实用性和可操作性均较强。可供城乡广大人民群众，特别是经常遭受失眠困扰的人员和失眠症患者参阅。

## <<让你睡得更香甜>>

### 作者简介

白云，1964年3月出生于辽宁省沈阳市，1979年9月入伍。管理学硕士，曾任技师、医师、政治干事、主治医师、海军后勤机关助理员，现任海军海勤体检队队长，海军上校军衔。已出版80余万字的《心血管病理生理》、《肌肉功能锻炼》两部译著，在专业报刊杂志上发表10余万字的译文。生活的座右铭是“自强不息，厚德载物”，坚信“人间正道是沧桑”。

## <<让你睡得更香甜>>

### 书籍目录

绪论一、失眠对健康的影响二、睡眠研究是一个新的前沿领域三、治疗方案的好处第1章 睡眠的实质一、人需要多少睡眠二、年龄与睡眠三、儿童的睡眠四、睡眠时的脑部反应五、睡眠时的性反应六、为什么有些人不失眠七、睡眠时的脑电变化八、睡眠不足的危害第2章 失眠的分类与测试一、失眠症的种类二、评估自己的失眠症三、睡眠史分析四、心理测试五、压抑测试六、焦虑测试七、医疗原因测试八、生活方式测试九、睡眠卫生测试第3章 疾病引起的失眠一、白天嗜睡二、深眠状态三、非恢复性睡眠四、医疗因素导致的失眠第4章 记录睡眠日志一、设置睡眠日志二、设置白天日志三、评估睡眠日志四、选择适合的睡眠方法第5章 克服不良生活习惯一、减少咖啡因二、限制乙醇三、戒烟第6章 卧室的设置对睡眠的影响一、检查卧室设置二、床对睡眠的影响三、声光对睡眠的影响四、钟表对睡眠的影响五、其他环境因素对睡眠的影响第7章 对失眠的正确认识第8章 睡眠前的放松第9章 情绪对睡眠的影响第10章 饮食与睡眠第11章 加强锻炼 改善睡眠第12章 调整节律 促进睡眠第13章 调整时差 适应变化第14章 合理使用安眠药第15章 及时治疗失眠结语

<<让你睡得更香甜>>

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>