

《失眠的自测与防治》

图书基本信息

书名：《失眠的自测与防治》

13位ISBN编号：9787542831309

10位ISBN编号：7542831305

出版时间：2003-1

出版社：上海科技教育出版社

作者：许良

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《失眠的自测与防治》

内容概要

《失眠的自测与防治》通俗易懂地介绍了与睡眠的一般知识、与梦的关系，引起失眠的常见因素、临床表现及防治方法，并结合中医理论，论述睡眠与自然环境的关系。

《失眠的自测与防治》

作者简介

许良，上海中医药大学附属曙光医院，副主任医师。 施明，上海中医文献馆，副主任医师。 许红，上海市中医医院，主治医师。

《失眠的自测与防治》

书籍目录

关注睡眠 睡眠是生命的需求 睡眠的质量标准 睡眠质量等级自测 睡眠与寿命 睡眠的生理规律
不同年龄期对睡眠的需求 睡眠与体质性格 睡眠与季节 睡眠与养生梦与睡眠 梦的由来 引起
做梦的原因 梦与年龄、性别 梦与生活经历 梦与躯体疾病 医家释梦 愿您做个好梦自测失眠
失眠与失眠症 失眠症需做哪些检查 莫把失眠变成“病” 失眠自测量表寻找失眠的原因 失眠流
行病学调查 失眠有哪些原因 失眠与药物失眠与常见疾病 更年期综合征 糖尿病 脑血管病 高
血压病 心脏病 胃病 哮喘 甲状腺功能亢进症 老年入睡障碍 神经症(抑郁症 躁狂症)失眠
的治疗失眠的自然疗法失眠的预防失眠常见误区王翘楚谈失眠小知识

《失眠的自测与防治》

媒体关注与评论

书评这是一套医学科普读物。每个分册均围绕一种日常生活中最常见的症状加以探讨，其内容包括：该症的成因、伴随的其他症状、常见于哪些疾病、如何治疗和预防。本丛书共有6个分册，均由资深医生执笔编写。

《失眠的自测与防治》

编辑推荐

这是一套医学科普读物。每个分册均围绕一种日常生活中最常见的症状加以探讨，其内容包括：该症的成因、伴随的其他症状、常见于哪些疾病、如何治疗和预防。本丛书共有6个分册，均由资深医生执笔编写。

《失眠的自测与防治》

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：www.tushu000.com