

# 《如何摆脱失眠》

## 图书基本信息

书名：《如何摆脱失眠》

13位ISBN编号：9787533757137

10位ISBN编号：7533757130

出版时间：2013-2

出版社：对马琉璃子 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-02出版)

页数：144

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](http://www.tushu000.com)

# 《如何摆脱失眠》

## 作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:汪弋鸢

# 《如何摆脱失眠》

## 书籍目录

Chapter 1为什么睡不着？一起寻找失眠的原因吧临睡前你是否做了这些事情？睡眠可以自己控制何谓高质量的睡眠长时间睡眠不如一躺下就睡着！体内生物钟如果正常工作，那么一到晚上便会自然入睡睡眠的作用连夜失眠会对身体、皮肤，甚至心理造成伤害！生活习惯问题深夜收发邮件、饮酒、缺乏运动……细小的生活习惯也可能导致失眠！女性激素问题女性激素变化也会打乱睡眠节奏究竟什么是女性激素？与疾病的关系疾病也可能引起失眠无论睡了多久仍感乏力，疲劳难消，则可能患上了慢性疲劳综合征Chapter 2目标：熟睡！尝试一周就见效！睡眠节奏重整计划重整体内生物钟从睡觉、起床、用餐这些每日必需活动的时间开始饮食生活其实，睡眠问题与饮食生活有着密切的关系多摄取能生成促进睡眠的血清素和褪黑激素的营养物质吧良好的睡眠需要白天摄取蛋白质，晚上摄取碳水化合物膳食补充剂将“提高睡眠质量的营养素”作为膳食补充，也是聪明的办法芳香疗法晚上选择安神的香型，早晨选择提神的香型自我按摩脚底按摩、指甲搓揉等简单的自我按摩也很有效放松学会缓解身心紧张、唤起睡意的方法冷的对策身体一冷便睡不着！你是否正在把冷带入你的生活呢？稍花点工夫便能赶走冷，还你一个安然入眠的温暖的身体！室内环境室温、亮度、声音都没问题吗？舒适的环境很重要睡衣穿着家居便服入睡？太不拘小节了吧！舒适的睡衣呼唤睡眠快快到来床上用品换上高度合适的枕头和柔软适中的床垫试试Chapter 3献给善于利用医院、专家和药物的“睡美人”不要再忍受失眠了！下决心就诊就能好起来女性诊所、妇科从月经问题到失眠问题全面诊察女性的身心女性激素紊乱引起的失眠问题竟如此之多服用低剂量口服避孕药稳定激素分泌后，就能好好睡一觉了病例研究1心内科、精神科失眠也是抑郁症的早期症状。如果同时出现情绪不稳定，请速就诊！在治疗引起失眠的原发疾病的同时使用安眠药病例研究2善于合理用药服用安眠药后让身体好好休息也很重要只要正确用药就很安全！药效过强时可减半服用与其他治疗用药和膳食补充剂并用时 需要引起注意。绝对不可与酒一起服用！中医如果用中医疗法调理平衡，很多情况下也能成功入睡运用中医独特的“四诊”和“证”的诊断方法，确定适合你体质的药物许多中药可以改善全身症状，带来睡眠病例研究3何谓睡眠的专家医师去看专治失眠的医生也是一种方法除了药物治疗外，也可接受改善睡眠节奏的指导或进行光疗法病例研究4皮肤科特应性皮炎瘙痒引起的失眠，应进行保湿和药物处理！泌尿科由于频繁起夜无法入睡。应考虑去泌尿科就诊在泌尿科做排尿记录，使用药物，控制夜间的尿意病例研究5

# 《如何摆脱失眠》

## 编辑推荐

躺在床上辗转反侧，怎么也睡不着，早上起来感觉没有睡好，刚到中午就马上瞌睡连连……这就是睡眠质量下降的证据！也许因为压力和生活习惯的问题，导致您体内生物钟发生紊乱。现在，在对马琉璃子主编的这本《如何摆脱失眠》中，从精神科、心内科到妇科的各专家齐聚一堂，一起为您解答失眠问题。

# 《如何摆脱失眠》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)