

## 图书基本信息

书名：《睡眠圖解事典》

13位ISBN编号：9789575268183

10位ISBN编号：9575268180

出版时间：2009-1-20

出版社：瑞昇文化事業股份有限公司

作者：涉井佳代,遠藤拓郎

页数：168

译者：郭玉梅

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)

## 內容概要

失眠族必備寶典！

睡不好，人生是黑白的！您是否有以下的困擾呢？

很難入睡、半夜經常醒來、缺乏睡飽的滿足感、睡覺時鼾聲如雷。

本書詳細介紹睡眠的基本原理、調理預防與治療，帶您認識睡眠、掌握睡眠，完全破解睡眠的密碼，徹底解決睡眠障礙，從此調理成為不失眠體質！

## 書籍目錄

### 第一章 你重視過自己的睡眠嗎？

你的睡眠能力是否已經受損了？

何謂「睡眠能力」？

何謂「好的睡眠品質」？

### 第二章 你有哪些睡眠困擾呢？

很難入睡（入眠障礙）

睡覺中途醒過來（半夜清醒）

一大早就醒來（早醒）

白天很困，卻毫無睡眠不足的自覺性（睡眠不足症候群）

睡覺打鼾、白天昏昏欲睡（睡眠呼吸中止症）

突然睡著、興奮就全身無力（猝睡症）

睡得很多，白天還是昏昏欲睡（特發性嗜睡症）

雙腳抽搐無法入睡、睡眠很淺（睡眠腳動症）

睡眠時四肢抖動、白天昏昏欲睡（睡眠中週期性四肢運動障礙）

輪班引起的睡眠不足、工作期間打瞌睡（輪班工作睡眠障礙）

晚上不睡，白天睡覺（睡眠相位後移症候群）

令人困擾的時差問題（時差症候群）

全身無法動彈是異常現象嗎？

### 第三章 女性的生命週期與睡眠的關係

女性一輩子都必須和睡眠奮鬥

月經的節律與睡眠的關係

職業婦女的睡眠問題

懷孕期間的睡眠問題

養育寶寶與睡眠問題

撫育學齡期兒童與睡眠問題

更年期的睡眠問題

停經以後的睡眠問題

忙碌的時候更需要充足的睡眠！

### 第四章 如何提升睡眠能力

提升睡眠能力的生活方式

不想睡覺就絕對不上床

減少在床上的時間可增進熟睡感

正確的清醒儀式可以幫助睡眠

睡眠不足時採用「短時間小睡法」

### 第五章 接受醫師診察的時候

應該掛哪一科呢？

就診時的準備事項

針對睡眠障礙所做的各種檢查

睡眠障礙的實際治療方式

安眠藥的正確處方

服用安眠藥的注意事項

訂定療效目標與減輕藥量的方法

猝睡症的治療方式

接受醫師診察的注意事項

### 第六章 有關睡眠問題的Q & A

Q請問市售的睡眠改善藥的藥效和副作用？

Q可以自行使用市售的褪黑激素嗎？

- Q孩子經常半夜起床漫遊或是哭鬧不已，究竟是為什麼呢？
- Q經常出現發生夢囈現象，是不是生病了呢？
- Q睡眠時間非常足夠，但是白天還是昏昏欲睡，是否罹患嗜睡症？
- Q家母的睡眠很淺，讓全家人都感到困擾，請問有什麼改善的方法？
- Q工作非常累卻睡不著，為什麼會這樣呢？
- Q什麼是「微小睡眠」？
- Q夢境記得非常清楚，有沒有關係呢？
- Q我患有低血壓，每天早上很不願意起床，請問有什麼方法可以改善嗎？
- Q睡眠時間明明很夠，為什麼還是很累呢？
- Q晚上磨牙很讓我感到困擾，應該怎麼辦呢？
- Q幼兒經常在夜間哭鬧，新手爸媽快瘋掉
- Q上班又要帶小孩，經常搞得睡眠不足，月經也不順
- Q一家人必須到晚上八點才能夠聚在一起吃晚餐，會不會太晚了呢？
- Q國小三年級的小孩每天都是昏昏欲睡，他是不是生病了？

## 编辑推荐

詳細介紹睡眠的基本原理、調理預防與治療。

約3/1的章節介紹女性專有的睡眠問題，協助女性與睡眠搞好關係。

## 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)