

《专家解答失眠》

图书基本信息

书名：《专家解答失眠》

13位ISBN编号：9787810869539

10位ISBN编号：7810869531

出版时间：2011-5

出版社：第四军医大学

作者：朱金生//赵成

页数：176

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

《专家解答失眠》

内容概要

《专家解答失眠》，本书详细介绍改善失眠需要从药物、饮食、运动、心理等多个方面进行。

《专家解答失眠》

书籍目录

第一章 失眠的基本常识 失眠的相关知识 失眠的发病因素 失眠的分类 失眠的诊断 失眠的危害 治疗失眠的意义第二章 失眠的预防知识 失眠的临床表现 失眠的分级标准和特殊类别 预防失眠要从日常生活开始 养成良好的睡眠习惯 小处着手预防失眠 失眠的综合预防研究第三章 失眠的西药治疗 西药用药常识 治疗失眠的常用药物 西药治疗失眠的弊端第四章 失眠的中药治疗 中医对失眠的认识 中医对失眠的辨证论治 中医治疗失眠的原则 中医治疗失眠的常用中药第五章 失眠的饮食疗法 失眠患者的饮食常识 失眠患者的日常饮食推荐第六章 失眠的运动疗法 失眠患者的运动常识 失眠患者的运动疗法第七章 失眠的日常保健方法 失眠患者的心理保健 中医的示意疗法 失眠的认知疗法 失眠的其他保健方法第八章 失眠常见问题解答 问题1. 失眠患者能长寿吗? 问题2. 失眠和失眠症有什么区别? 问题3. 失眠就是神经衰弱吗? 问题4. 什么是理想的催眠药物? 问题5. 老年人如何服用安眠药? 问题6. 女性的月经周期与失眠有关吗? 问题7. 治疗失眠症的仪器有哪些? 问题8. 失眠患者看病时应向医生说明哪些情况? 问题9. 失眠患者看病时为什么不能向医生隐瞒病史? 问题10. 如何正确使用安眠药? 问题11. 如何消除药物的依赖性? 问题12. 抑郁症引起的失眠如何治疗? 问题13. 哪些人不宜服用安眠药? 问题14. 如何避开广告, 正确选择安眠药物? 问题15. 吃什么可以治疗脱发与失眠? 问题16. 失眠患者要避免的错误饮食方式有哪些? 问题17. 老年人嗜睡的原因是什么? 如何解决? 问题18. 熬夜和失眠, 哪个更糟? 问题19. 如何应对考前失眠症? 问题20. 失眠患者的家属应该如何帮助患者? 参考文献

《专家解答失眠》

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