

# 《失眠症心理调节术》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546394244

## 编辑推荐

《失眠症心理调节术(全彩版)/科学眼》编著者坪田聪。

目前，在我们的周围，关于睡眠的信息和商品过于泛滥。正是因为如此，对于我们而言，依靠一双慧眼来识别这些信息非常重要。本书的作者每天都指导人们如何提高睡眠质量，他借助睡眠学方面的\*\*研究数据，详细地分析了可引发抑郁和肥胖的失眠症，阐述了失眠对人们日常生活的不良影响，介绍了多种不会对人体造成负担的失眠症疗法。

## 内容简介

《失眠症心理调节术(全彩版)/科学眼》编著者 坪田聪。

《失眠症心理调节术(全彩版)/科学眼》引进自日本\*科普出版社。作者本身是专业的睡眠指导医生，有丰富的进行睡眠指导的经验，教给我们很多治疗失眠的方法，非常实用这是一本非常实用的失眠症调节指导手册。本书首先介绍失眠症的发病原理，然后介绍失眠症的治疗方法，其中既有药物疗法又有非药物疗法，既总结了中医的智慧又介绍了西医的治疗方法，充分地科学全面。

## 作者简介

坪田聪，1963年生于日本福井县福井市。从医期间，他注意到了睡眠障碍和其他疾病之间的关系，于是开始了以老年人为中心的睡眠障碍治疗工作。之后，他将工作重点从睡眠障碍的治疗转移到了睡眠障碍的预防，并本着“优质睡眠、健康生活”的理念，致力于开展提高睡眠质量的指导和普及工作。2006年坪田聪成为终生学习开发财团认定的教练员，在日本开创了睡眠指导之先河。2007年，作为综合性信息咨询机构All About的睡眠指导，他开始在互联网上介绍与睡眠有关的知识。目前，作为日本医师会认定的产业医生，他开展了一系列以睡眠指导为切入点的职场心理健康的讲座。

## 目录

### 第1章 睡眠的原理

- 1-1 睡眠深度与睡眠周期
- 1-2 慢波睡眠和快速眼动睡眠
- 1-3 睡眠的脑和催眠的脑
- 1-4 睡眠的原理
- 1-5 时间到了就要睡觉：昼夜节律
- 1-6 因发困而睡觉：惯常性维持机制
- 1-7 睡眠过程中体内所发生的变化
- 1-8 睡眠的发展

### 第2章 失眠的原因

- 2-1 国际上关于睡眠障碍的分类
  - 2-2 适应性睡眠障碍
  - 2-3 心理生理性失眠
  - 2-4 矛盾性失眠
- 第1章 睡眠的原理
- 1-1 睡眠深度与睡眠周期
  - 1-2 慢波睡眠和快速眼动睡眠
  - 1-3 睡眠的脑和催眠的脑
  - 1-4 睡眠的原理
  - 1-5 时间到了就要睡觉：昼夜节律
  - 1-6 因发困而睡觉：惯常性维持机制
  - 1-7 睡眠过程中体内所发生的变化
  - 1-8 睡眠的发展
- 第2章 失眠的原因
- 2-1 国际上关于睡眠障碍的分类
  - 2-2 适应性睡眠障碍
  - 2-3 心理生理性失眠
  - 2-4 矛盾性失眠
  - 2-5 情感障碍相关性睡眠障碍
  - 2-6 惊恐障碍相关性睡眠障碍
  - 2-7 创伤后压力心理障碍
  - 2-8 睡眠卫生不良
  - 2-9 药剂或物质滥用所致失眠
  - 2-10 内科疾病所致失眠
  - 2-11 睡眠呼吸暂停综合征
  - 2-12 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（成人型）
  - 2-13 阻塞型睡眠呼吸暂停综合征（儿童型）
  - 2-14 中枢型睡眠呼吸暂停综合征
  - 2-15 发作性睡病
  - 2-16 行动问题所致睡眠不足综合征
  - 2-17 睡眠时相延迟综合征
  - 2-18 睡眠时相提前综合征
  - 2-19 时差变化综合征（时差混乱）
  - 2-20 倒班工作睡眠障碍
  - 2-21 反复弧发性睡眠麻痹
  - 2-22 梦魇
  - 2-23 颅内爆炸音综合征
  - 2-24 不宁腿综合征
  - 2-25 周期性肢体运动障碍
  - 2-26 夜间下肢痛性痉挛
- 第3章 失眠会带来哪些影响？
- 3-1 肥胖
  - 3-2 糖尿病
  - 3-3 高血压
  - 3-4 抑郁症
  - 3-5 经济损失
  - 3-6 交通事故
  - 3-7 阿拉斯加海岸油轮触礁事故
  - 3-8 “挑战者”号航天飞机事故
  - 3-9 东名阪机动车道台球式追尾事故
  - 3-10 山阳新干线疲劳驾驶事故
  - 3-11 三里岛核电站事故
  - 3-12 切尔诺贝利核电站事故
- 第4章 不服用药物的失眠症疗法
- 4-1 温度和湿度
  - 4-2 亮度和光线
  - 4-3 声音
  - 4-4 甘氨酸
  - 4-5 泰阿宁
  - 4-6 咖啡因
  - 4-7 酒精
  - 4-8 烟
  - 4-9 刺激控制疗法
  - 4-10 睡眠限制疗法
  - 4-11 自律训练法
  - 4-12 渐进式肌肉松弛法
  - 4-13 二指疗法
  - 4-14 强光疗法
  - 4-15 持续正压通气疗法
  - 4-16 口腔用具（护齿）
  - 4-17 小睡
  - 4-18 自然醒
- 第5章 使用药物的失眠症疗法
- 5-1 安眠药
  - 5-2 睡眠改善药
  - 5-3 中药
  - 5-4 治疗不宁腿综合征的药物
  - 5-5 睡眠改善药参考文献

写给“科学眼”系列图书的话

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

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