

名醫指浩 大眾健康館

電子書\語音書\視頻書\手機書\數據庫\寫書\書評\書摘\書訊\書友……

以多種形式滿足讀者對詢醫問藥知識的全方位需求



失眠

防治精選

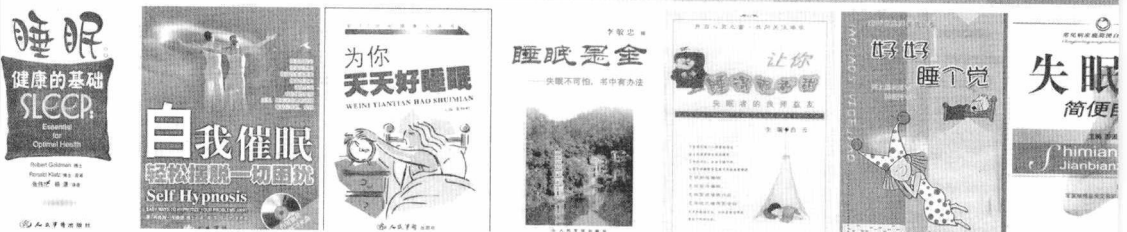
- 多部失眠防治主題書、自選書、音視頻、數據庫，最新醫學知識全面提供
- 強大讀、聽、視、查功能，最新閱讀功能全新體驗
- 診病疑點、檢查疑問、用藥疑慮、預防疑惑……
詢醫問藥難題全部解決



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

失眠防治精选



编著◎宾 萍 陈超武 张艳淑 黄梅初 黄 彬 李敬忠
白 云 林裕芳 游国龙 谢英彪 彭德明 杨智盛
蔡 鸣 张揆一 崔晓荣 张伟伦 杨 潇 沈 会
李柳骥



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠防治精选 / 宾萍等编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.10
(名医指路跨媒体丛书. 大众健康馆)
ISBN 978-7-5091-3016-2

I. 失… II. 宾… III. 失眠-防治 IV. R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168244号

策划编辑: 于 岚 秦新利 文字编辑: 王久红 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13 字数: 225千字

版、印次: 2009年10月 第1版 第1次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

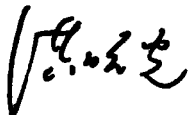
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

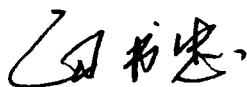
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '白书忠' (Bai Shuzhong), written in a cursive style.

2009年9月13日

人民军医数字书苑组织机构一览表

高级顾问

吴孟超院士 黎介寿院士 黄志强院士
俞梦孙院士 樊代明院士 刘志红院士

编辑部

总策划	齐学进	湛佑祥	赵博		
副总策划	姚磊	曾星	杨越朝	巩怀俊	张文举
	贾万年	张肖苏	秦新利	唐泽	赵景明
选题策划	姚磊	秦新利	陆忠尉		
图书编辑	王敏	范晨芳	郭伟疆	黄建松	秦素励
	张怡泓	王显刚	丁震	焦健姿	崔晓荣
	崔玲和	王琳	张利峰	郭颖	郭威
	高爱英	白琳	于哲	路弘	侯平燕
	马莉	张田	吴磊	孙丰年	郝涛
	高玉婷	杨淮	王海燕	杨德胜	张伏震
	任海霞	于岚	王华	王群	李玉梅
	那琨	郝文娜	徐卓立	杨小玲	曾小珍
技术编辑	任崇波	闫蜜	林思涵	陈伟	李旭
	邱丽英	张帆			
网站编辑	宁柯	王清海	沈德生	柴光霞	
数据库编辑	张文举	李焱	张玉	李娜	张晓梅
美术编辑	成智颖	于春华	吴朝洪	白亚萍	黄旭
	周晓冰	马英	牛君	蔡丽丽	路慧娟
加工审校	于晓红	刘新瑞	陈娟	赵晶辉	池静
	韩志	秦伟萍	王久红	黄维佳	
激光排版	王新红	张莉琼			
印装工艺	陈琪福				

宣传推广部

宣传策划	徐敬东	杨建军	丁亚红			
营销推广	胡仲清	王 宁	张金龙	李 琴	杨守堂	
	金 岩	刘翠平	鲍 辉	赵 静	杨辛荣	
	孙绍芝	许 静	王 娜	陈明辉	潘晓冬	
	张建国	朱志祥	闫 鹏	王 群	张晶晶	
	卢万花	郝鹏飞	朱 恺			

总目录

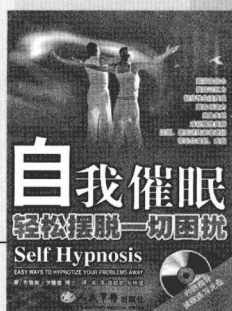
- 1 《自我催眠——轻松摆脱一切困扰》 / 1
 - 2 《为你天天好睡眠》 / 5
 - 3 《睡眠是金》 / 11
 - 4 《让你睡得更香甜》 / 15
 - 5 《好好睡个觉》 / 21
 - 6 《失眠简便自疗》 / 27
 - 7 《失眠与睡眠病患者之友》 / 35
 - 8 《美味药膳战胜失眠症》 / 39
 - 9 《健脑助眠菜点茶饮》 / 47
 - 10 《跟我吃——不会失眠》 / 61
 - 11 《睡眠:健康的基础》 / 67
 - 12 《失眠》 / 95
- 附录A 全国综合医疗机构一览表 1**
- 附录B 名医指路·跨媒体丛书书目 32**
- 附录C 名医指路·光盘使用说明 34**
- 附录D 名医指路·阅读卡使用说明 42**

自我催眠——轻松摆脱一切困扰

ZIWO CUIMIAN QINGSONG BAITUO YIQIE KUNRAO

著者◎布鲁斯·戈德堡

译者◎宾 萍 陈超武 张艳淑



1

内容提要

本书介绍简易自我催眠法，它是作者自1974年以来职业经历的积累，经过了近1.4万名患者的治疗验证。作者在书中具体讲解了如何应用自我催眠法消除不良习惯、消除恐惧、延缓衰老、提升创造力、增强注意力和记忆力、消除慢性疼痛等内容。每个人都可以按照本书的提示学会催眠操作，它适合所有受生活压力困扰的人阅读使用。

目录

如何应用本书

第1章 什么是催眠

第2章 消除不良习惯

第3章 催眠消除恐怖症

第4章 延缓衰老

第5章 提升创造力

第6章 增强注意力和记忆力

第7章 消除慢性疼痛

第8章 使性生活最佳化

第9章 对孩子的催眠

第10章 新时代催眠

全书结论

作者简介

自我帮助



为你天天好睡眠

WEINI TIAN TIAN HAO SHUI MIAN

主 编◎黄梅初

副主编◎黄 彬

编 委◎曾 强 黄 河 周卫平

卢善英 卢其斌 王春娥

伍 军



2

内容提要

本书介绍睡眠与健康的关系：详细阐述人为什么要睡眠，睡眠与梦，睡眠的奥秘，健康睡眠，睡眠障碍与分类，失眠与其他常见睡眠障碍，特殊人群的睡眠障碍；介绍了舒适的环境、良好的习惯有助于睡眠；用心理疗法、物理疗法及饮食、音乐、药物治疗失眠。本书文字通俗易懂，行文深入浅出，为深受睡眠障碍困扰和想要了解睡眠知识的广大群众提供参考。



目录

我们为什么要睡眠

- 一、睡眠胜于滋补品
- 二、睡眠的生理作用
- 三、健康长寿从重视睡眠开始
- 四、睡眠问题越来越受到世界的关注

睡眠的奥秘

- 一、睡眠的概念
- 二、睡眠的生理过程与时相分布
- 三、睡眠发生的机制
- 四、睡眠节律

睡眠与梦

- 一、人为什么会做梦
- 二、梦是正常生理现象
- 三、梦对我们有害无益吗
- 四、梦不可信以为真
- 五、中医对梦与身心关系的看法

健康睡眠

- 一、健康睡眠的质与量
- 二、异相睡眠不可少
- 三、午睡与小憩——夜间睡眠不足的补充
- 四、不同的睡眠类型
- 五、睡得好比睡得多更重要
- 六、睡眠时间与生物钟
- 七、睡懒觉有害健康
- 八、睡眠卫生
- 九、值得坚持的睡前六大好习惯
- 十、你的睡眠质量怎么样

睡眠障碍与分类

- 一、当代人为睡眠障碍所困扰
- 二、睡眠障碍的危害
- 三、引发睡眠障碍的因素
- 四、睡眠障碍性疾病有哪些类型

失眠与其他常见睡眠障碍

- 一、失眠
- 二、睡眠呼吸暂停综合征
- 三、发作性睡病
- 四、不宁腿综合征
- 五、倒班综合征
- 六、时差反应综合征
- 七、睡行症和梦游症
- 八、睡眠磨牙症
- 九、梦魇

特殊人群的睡眠障碍

- 一、婴幼儿睡眠障碍
- 二、中小学生的睡眠问题
- 三、大学生的睡眠障碍
- 四、中青年人的睡眠问题日趋严重
- 五、妇女的睡眠障碍
- 六、老年人的睡眠障碍

营造一个舒适的睡眠环境有助睡眠

- 一、睡眠环境与睡眠质量密切相关
- 二、避免环境污染是首要条件
- 三、科学设计卧室结构和美化布局
- 四、卧室要保证自然通风，空气清洁
- 五、保持适宜的温度与湿度
- 六、选择科学的寝具，防病促睡眠
- 七、当心家电的噪声干扰你的睡眠
- 八、防止席梦思腰痛病引发失眠
- 九、庭院花卉有益睡眠
- 十、对睡眠环境的其他要求

养成良好的生活习惯有助睡眠

- 一、你的生活方式有益健康吗
- 二、克服失眠从这里开始
- 三、动是健康的源泉，也是睡眠的秘诀
- 四、注意用脑卫生，预防用脑过度
- 五、克服其他不利睡眠的生活习惯