

失眠症心理调解术



[失眠症心理调解术_下载链接1](#)

著者:坪田聰

出版者:吉林出版集团有限责任公司

出版时间:2013-8

装帧:平装

isbn:9787546394244

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，十分地科学全面。

作者介绍：

坪田聰，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年坪田聰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户业医生，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:

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 演进式肌肉松弛法

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
· · · · · (收起)

[失眠症心理调解术](#) [下载链接1](#)

标签

爸爸拿走

爸爸

漫画

日本

手册

心理

妈咪

amazon

评论

用数据可视表现心理干货，让建议本身靠谱又贴近生活

[失眠症心理调解术](#) [下载链接1](#)

书评

[失眠症心理调解术 下载链接1](#)