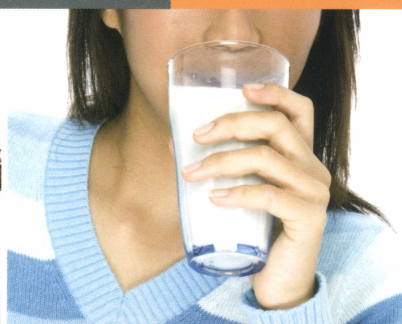


失眠

自我診斷 / 中西醫會診 / 治療指南 / 自癒療法



臺北醫學大學

臺北醫學大學附設

神經科暨睡眠中心

中醫師公會主治醫師

林中心臨床心身醫學

瑜珈&彼拉提斯



專家的康復指導



李信謙 醫師

主治專長：

- ◆ 失眠、焦慮、憂鬱、精神官能症及身心症
- ◆ 生理回饋放鬆訓練、壓力管理及認知行為治療
- ◆ 兒童發展評估、早期療育及兒童青少年精神疾病



張家蓓 醫師

主治專長：

- ◆ 小兒過敏性鼻炎
- ◆ 月經不調、經痛
- ◆ 過敏性體質調理
- ◆ 痤瘡
- ◆ 針灸減重



盧世偉 臨床心理師

主治專長：

- ◆ 失眠的非藥物治療
- ◆ 認知行為治療
- ◆ 生理回饋治療
- ◆ 放鬆訓練
- ◆ 身心壓力管理



李佳純

現任：

- ◆ AFAA Mat Science 墊上核心訓練教官
- ◆ TRUE YOGA 瑜伽老師
- ◆ IN VIVO 瑜伽 & 彼拉提斯老師
- ◆ 順益汽車員工社團瑜伽 & 彼拉提斯老師

臺北醫學大學圖書館
限館內閱覽

[://www.morningstar.com.tw](http://www.morningstar.com.tw)

星出版

定價 200 元

2	院長的話
6	失眠的主要症狀
7	失眠的原因
8	出現以下症狀應就醫
8	該去醫院掛哪一科
9	失眠會造成哪些後遺症
10	失眠自我診斷表
11	失眠診斷流程

第一篇 睡不著，怎麼辦？

14	1. 常見的睡眠障礙
20	2. 如何維持正常睡眠週期
22	3. 睡眠與年齡的關係
26	4. 睡覺時身體在做什麼
28	5. 影響睡眠的警訊

第二篇 失眠一定要看醫生嗎？

40	1. 該去看醫生了嗎？
42	2. 睡眠中心
60	3. 西醫治療慢性失眠

第三篇 中醫療法

- 64 1. 中醫的定義與治療藥物
- 73 2. 經絡運行與睡眠
- 76 3. 針灸治療

第四篇 自癒療法

- 82 1. 規律的作息
- 83 2. 飲食
- 97 3. 穴道按摩
- 98 4. 刮痧也有效
- 102 5. 運動
- 112 6. 洗個舒服的安眠澡
- 114 7. 營造舒適睡眠
- 124 8. 放輕鬆

第五篇 附錄

- 128 附錄一 健康睡眠有問必答
- 136 附錄二 到哪裡做睡眠檢查
- 139 附錄三 睡眠日誌