

- 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