

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787117075848

10位ISBN编号：7117075848

出版时间：2006-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：郝常东

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<失眠>>

### 内容概要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册，本书为其中之一，书中主要以图文并茂的形式介绍了失眠的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用，以及失眠的运动、音乐疗法，心理调护、预防知识。

该书集知识性、趣味性、实用性为一体，以文解图，以图说文，方法易学实用，可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

<<失眠>>

书籍目录

第一章 概述认识失眠失眠的病因与发病机制失眠的诊断与分类失眠的西医药治疗中医学对失眠的认识第二章 经络与腧穴认识经络与腧穴治疗失眠的常用穴位第三章 失眠的按摩疗法失眠常用按摩手法失眠常用按摩法第四章 失眠的拔罐疗法拔罐防治失眠基础失眠辨证拔罐法第五章 失眠的刮痧疗法刮痧防治失眠基础失眠常用刮痧法第六章 失眠的中草药治疗中草药简介失眠常用中药失眠常用方剂及偏方验方第七章 失眠的贴敷疗法贴敷防治失眠基础失眠常用贴敷法第八章 失眠的熏洗疗法熏洗防治失眠基础失眠常用熏洗法第九章 失眠的针灸疗法针灸防治失眠基础失眠常用针灸法第十章 失眠的饮食疗法食疗防治失眠基础失眠的饮食禁忌失眠的饮食选择失眠常用药膳第十一章 失眠的运动疗法运动与失眠失眠常用运动疗法第十二章 失眠的音乐疗法音乐防治失眠基础失眠常用音乐疗法第十三章 失眠的心理调护失眠与心理疗法失眠中的心理问题与调护第十四章 失眠的预防

## &lt;&lt;失眠&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘睡眠的作用 睡眠剥夺实验研究表明,睡眠不但可以恢复体力精力,而且与人的心理生物学密切相关。

睡眠剥夺有三种形式,全部睡眠剥夺(即被试者不允许睡眠)、选择性睡眠剥夺(只允许在快波或慢波某时相睡眠)、部分睡眠剥夺(即剥夺上半夜或下半夜睡眠)。

连续几昼夜的全部睡眠剥夺,被试者的心理和行为会发生明显的改变。

72小时以上持续不眠的受试者会,出现错觉,如墙壁、天花板似乎在晃动,误将木柱当作人等;幻视与幻触甚为常见,可有简单内容的幻听,如仿佛听到狗叫声、卡车声等;走路如同醉汉,可有眼花和复视,睁着眼睛却面对墙壁行进或在没有楼梯的地方爬楼;常常唠叨一些无所谓的小事;部分病人出现妄想,怀疑别人害他,或认为自己在执行某种神秘的使命。

如果睡眠剥夺连续220小时以上,上述症状会明显加剧。

睡眠剥夺足够长的时间会导致实验动物的死亡。

在睡眠剥夺以后的睡眠恢复夜晚会出现补偿性的“返回”现象,首先恢复的是慢波睡眠节律,第一夜睡眠以慢波睡眠节律为主,第二夜才以快波睡眠为主。

值得注意的是,人类具有惊人的睡眠恢复能力,200多个小时的觉醒只要一次足够的睡眠(12~14小时),就可以得到明显恢复。

连续几天选择性地剥夺快波睡眠节律,不会导致受试者精神错乱,但会使之情绪不稳定,冲动,焦虑,兴奋性升高而且多动,动物实验出现活动增多,食欲和性欲亢进。

这些症状的出现都与失眠者快波睡眠节律发生改变有关。

在恢复正常睡眠的夜晚同样出现快波睡眠补偿性的“返回”现象,即快波睡眠的潜伏期缩短、快波睡眠的次数增加。

选择性的慢波睡眠剥夺的受试者则表现出抑制和功能降低的特征,出现嗜睡等症。

P8

### 媒体关注与评论

书评本丛书共10册。

每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识，二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用，三是介绍中西医结合有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。

每册约12万字，穿插过卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约200幅，集中西医自然疗法为一体，集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生，乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。

本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

### 编辑推荐

本丛书共10册。

每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识，二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用，三是介绍中西医结合有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。

每册约12万字，穿插过卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约200幅，集中西医自然疗法为一体，集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生，乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。

本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

<<失眠>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>