第一图书网, tushu007.com

<<健康生活馆睡眠是最好的医药>>

图书基本信息

书名：<<健康生活馆睡眠是最好的医药>>

13位ISBN编号：9787122023285

10位ISBN编号：7122023281

出版时间：2008-5

出版时间：化学工业出版社

作者：张树荣

页数：204

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

内容概要

现代人生活繁忙，压力大，这也造成失眠的人越来越多，失眠容易引发高血压，神经衰弱、心脑血管疾患等，长期缺睡还会导致幻觉，甚至造成猝死。

睡眠不佳，人体排毒无法正常实现，身体状况自然越来越差，要想拥有强健的体魄，就要回复正确的生活习惯，获得充足的睡眠。

本书从中医角度为你讲述睡眠的重要性，睡眠对健康的重要作用，及如何才能睡个好觉。

作者简介

张树荣，著名中医师，擅长以中医方法治疗失眠、打鼾、睡眠障碍及相关疾病。近年来，一直致力于研究失眠与疾病的关系，愿为渴望充足睡眠的人提供有效的睡眠方案。

书籍目录

第一篇 睡眠为什么是药第一章 正确认识人体第二章 睡眠时人体在做什么第三章 各个系统与睡眠的关系第二篇 睡眠是最好的药第一章 睡眠与心脏疾病第二章 睡眠与肝脏疾病第三章 睡眠与胃病第四章 睡眠与糖尿病第五章 睡眠与肠道疾病第六章 睡眠与脊椎第七章 睡眠与高血压第八章 睡眠与肥胖第九章 睡眠与抑郁第十章 睡眠与美容第三篇 安安心心睡个好觉第一章 睡眠的要领第二章 正常睡眠的条件第三章 睡眠的方位第四章 四季应各自侧重的睡眠条件第五章 有益于睡眠的姿势第六章 有益于睡眠的环境第七章 饮食与睡眠附录 治疗失眠的中医小秘方

章节摘录

第一篇 睡眠为什么是药　　在医学上，失眠属于内科范畴，而内科又把失眠归于神经衰弱，这种病，既是小病，亦是难病，看似小问题，但是治疗起来却是要针对个人的多方面因素综合调制。
单纯依靠安眠针静药物，一是容易产生对药品的依赖，二是治标不治本，长期服用的人，用药量越来越大，效果却是越来越差，最终还可能导致幻觉，甚至造成猝死，很多人往往在意识到“失眠的后果原来如此严重！
”“睡眠原来对人体的健康如此重要”的时候，已经开始自食恶果，身体各处警报频传，健康岌岌可危了。
　　我们常说：“病来如山倒，病去如抽丝。
”很多疾病，尤其是慢性疾病的治愈是非常困难的，我们只有借助于一些手段进行调节，而睡眠就是其中重要的一环，我们自己都有体验，良好的睡眠可以帮我们缓解压力，消除疲劳，让我们精力充沛。
从医学的角度来说，那是因为人体的各个系统，器官和人一样，也是有一定作息时间的，它们忙碌了一天，也会在某个时间段特别渴望休息调养，而欲获得这种调养的最佳状态，当然是在我们的睡眠中进行。
如：晚上9-11点是免疫系统排毒时间，晚间11至凌晨1点，是肝的排毒时间；凌晨3-5点，是肺的排毒时间；凌晨5-7点，大肠的排毒；早上7-9点，是小肠大量吸收营养的时段；半夜至凌晨4点为脊椎造血时段。

编辑推荐

今夜，你睡得好吗？
本书为渴望充足睡眠的人提供有效的睡眠方案。
睡眠也是药？
睡眠是最好的医药。
现代发明的各种解决失眠的药只能治标而不治本，要拥有充足的睡眠，就要把全身调动起来。
身体各部分的排毒都要在熟睡中完成；　　失眠，不仅让人精神不济，更会导致各种疾病的产生。

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