

<<失眠的中医防治>>

图书基本信息

书名：<<失眠的中医防治>>

13位ISBN编号：9787508228594

10位ISBN编号：7508228596

出版时间：2004-3

出版时间：金盾出版社

作者：吕文良 编

页数：247

字数：179000

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>

<<失眠的中医防治>>

内容概要

本书共分为四章。

第一章失眠的基础知识；第二章失眠的治疗，介绍了中医辩证施治及中成药、针灸、沐浴、按摩、药枕、运动等14种治疗方法；第三章失眠的调养；第四章失眠的预防。

内容科学实用，方法简便易行，是广大家庭的必备用书，也可供医务人员参考。

本书系统而又深入浅出地介绍该病的基础知识、诊断方法、中医综合治疗方法、调养与预防措施，使患者读之可以知病养病，医者读之可以知病治病，达到医患互通的目的。

<<失眠的中医防治>>

书籍目录

第一章 失眠的基础知识

- (一) 失眠的定义
- (二) 失眠的发病率与危害性
- (三) 失眠的病因
- (四) 失眠的分类
- (五) 失眠的症状与诊断
- (六) 失眠患者的体检
- (七) 睡眠的常识

第二章 失眠的治疗

一 失眠的辩证治疗

- (一) 失眠的辩证原则
- (二) 失眠的辩证治疗措施

二 失眠的单、验方治疗

- (一) 单方治疗
- (二) 验方治疗

三 失眠的中成药治疗

- (一) 中成药的家庭保管
- (二) 选择中成药的方法
- (三) 治疗失眠的常用中成药

四 失眠的饮食疗法

五 失眠的针刺疗法

六 失眠的艾灸及拔罐疗法

七 失眠的药酒疗法

八 失眠的沐浴疗法

九 失眠的按摩疗法

十 失眠的刺血、埋线、皮针及刮痧疗法

十一 失眠的贴敷疗法

十二 失眠的药枕及药茶疗法

十三 失眠的脐疗与放松疗法

十四 失眠的运动疗法

第三章 失眠的调养

一 饮食调养

二 情志调摄

三 生活调理

四 身心调养——太极拳

第四章 失眠的预防

一 一般预防

二 预防失眠保健操

三 防止心理危机

附录一 治疗失眠的常用穴位及操作方法

附录二 治疗失眠的常用中草药

<<失眠的中医防治>>

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>