

<<中医调治失眠偏方验方>>

图书基本信息

书名：<<中医调治失眠偏方验方>>

13位ISBN编号：9787508255743

10位ISBN编号：7508255747

出版时间：2009-5

出版时间：金盾出版社

作者：尹国有 主编，轩国成，徐心阔 副主编，尹淑颖 等编著

页数：209

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>

## <<中医调治失眠偏方验方>>

### 前言

睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能，是人类健康长寿的需要。

人们常说“能吃能睡无大碍，不吃不睡病自来”，“日思三餐，夜思一宿”，可见睡眠是最好的休息。

睡眠和食物一样，对于每个人都是必不可少的，是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础。在人的一生中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

失眠是现代人生活中最易发生的一种症状，绝大多数人都有过罹患失眠的病史或正在被失眠所困扰。随着社会化、城市化的高度发展，社会竞争的激烈，工作、学习节奏加快，以及生活压力的加大，使人们的心理压力增加，导致失眠患者越来越多。

失眠给人们带来身体和精神上的痛苦，严重影响了人们的生活质量和劳动能力。

失眠不同于其他躯体疾病，如果单靠药物治疗，效果往往难以令人满意，并会出现许多不良反应。

在长期的实践中，人们总结了许多具有疗效独特且简便易行的中医药偏方、验方调治失眠，效果良好，深受广大患者的欢迎。

为了普及中医药调治失眠的知识，满足广大读者利用偏方、验方治疗失眠的需求，我们把确有效果，经得起检验，流传于民间，散见于书报、杂志的偏方、验方加以收集整理，编写了《中医调治失眠偏方验方》一书。

## <<中医调治失眠偏方验方>>

### 内容概要

本书简要介绍了正常睡眠的生理功能，失眠的概念及发病情况，失眠的原因及危害性，失眠的原因及危害性，失眠的临床表现及诊断，失眠的临床类型，中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价，以及走出睡眠的认识误区的基本知识，重点推荐了内服、外敷、食疗、耳压、药枕、足浴等中医调治失眠的实用偏方和经典验方共计433首，书后还附有煎煮汤药的方法、治疗失眠常用的中成药，以及治疗失眠常用的中草药。

其内容通俗易懂，所选偏方、验方简便易行，是失眠患者自我调治的常备用书，也可供基层医务人员参考。

## <<中医调治失眠偏方验方>>

### 书籍目录

一、认识失眠 (一) 正常睡眠的生理功能 (二) 失眠的概念及发病情况 (三) 失眠的原因及危害性 (四) 失眠的临床表现及诊断 (五) 失眠的临床类型 (六) 中医对失眠的认识 (七) 睡眠质量的自我评价 (八) 走出睡眠的认识误区二、偏方调治失眠 (一) 内服偏方 (二) 外敷偏方 (三) 食疗偏方 (四) 耳压偏方 (五) 药枕偏方 (六) 足浴偏方三、验方调治失眠 (一) 内服验方 (二) 外敷验方 (三) 食疗验方 (四) 耳压验方 (五) 药枕验方 (六) 足浴验方附录一 煎煮汤药的方法附录二 治疗失眠常用的中成药附录三 治疗失眠常用的中草药

## <<中医调治失眠偏方验方>>

### 章节摘录

一、认识失眠要治疗失眠，首先必须正确认识失眠，本文从正常睡眠的生理功能谈起，将失眠的概念及发病情况、失眠的原因及危害性、失眠的临床表现及诊断、失眠的临床类型、中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价，以及走出睡眠的认识误区等有关失眠的基本知识，予以简要介绍，以便对正常睡眠和失眠有一个正确的认识。

（一）正常睡眠的生理功能睡眠和食物一样，对于每个人都是必不可少的，是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础，在人的一生中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程，是维持人体生理变化必不可少的环节，缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。

1．正常睡眠的条件虽然说人类产生睡眠并不需要任何条件，一旦睡眠机制启动就会出现睡眠，但是真正使人进入良好睡眠，达到入睡顺利、睡眠过程良好、觉醒后有清新爽快舒适之感，是有一定条件的。

通常认为正常睡眠需要以下条件，稳定的情绪，安静的环境，适当的卧具，适宜的光线和温度，充足的时间，健康的身体，必要的体育锻炼，改正睡前的不良习惯，不借助药物等帮助睡眠，注意适当的午休。

2．睡眠的过程人的睡眠不是单纯的、始终如一的状态，而是有周期性变化的。

<<中医调治失眠偏方验方>>

编辑推荐

《中医调治失眠偏方验方》由金盾出版社出版。

<<中医调治失眠偏方验方>>

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>