第一图书网, tushu007.com

<<失眠实用偏方>>

图书基本信息

书名：<<失眠实用偏方>>

13位ISBN编号：9787509128220

10位ISBN编号：7509128226

出版时间：2009-8

出版时间：人民军医出版社

作者：吕诚，赵建新　主编

页数：168

字数：110000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

保持充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动．是国际社会公认的三项健康标准。
睡眠是维持人体生命极其重要的生理功能，犹如水、食物一样对人不可缺少，大多数人的一生约1／3的时间是在睡眠中度过的。
然而有许多人．由于各种原因，却无法获得良好的睡眠，他们或多或少受到失眠的困扰，长期失眠会对人们的精神和躯体带来很大的危害。
失眠是常见的睡眠障碍。
可继发于躯体因素、环境因素、神经精神疾病等。
其症状特点为入睡困难、睡眠不深、易惊醒、早醒、多梦，醒后疲乏或缺乏清醒感，白天思睡等。
患者常对失眠感到焦虑和恐惧．严重时还影响工作效率和社会功能。
多发生于脑力工作者，以中年人为多见。
且起病缓慢，其发病与精神因素关系较为密切。
本书共分十个部分，首先介绍了失眠的基本知识，使读者对失眠有一个正确的认识，其后遴选各种实用偏方。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书广泛收集了用于失眠的各种偏方300余种。
内容包括失眠的基本知识、药物治疗、药粥、药食、药酒、药茶、药枕、敷贴、耳压、沐浴等的偏方。
全书针对性、实用性强。
适合失眠患者和基层医务人员自养自疗阅读参考。

<<失眠实用偏方>>

书籍目录

一、失眠的基本知识二、失眠的药物治疗三、失眠的药粥疗法四、失眠的药食疗法五、失眠的药酒疗法六、失眠的药茶疗法七、失眠的药枕疗法八、失眠的敷贴疗法九、失眠的耳压疗法十、失眠的沐浴疗法

章节摘录

（1）环境因素：适宜的睡眠条件与环境，对于睡眠来讲是非常重要的。
如乘飞机出行异地而造成的时差性失眠，噪声造成的失眠，在城市中极为常见。
（2）心理因素：在众多的因素中，最重要的是心理、精神因素，它约占慢性失眠患者的半数。
短时间失眠常是因环境应激事件引发，而一旦这种应激逐渐消退，就可恢复正常睡眠；而长期失眠者，忧虑是失眠的最常见的病因。
心理因素，例如情绪紧张、心情抑郁、过于兴奋、生气愤怒等能引起失眠。
有资料表明，在300例失眠患者中，其中85%的人是由于心理因素引起的。
忧郁症、神经衰弱、精神分裂症的病人大多失眠。
心理因素对失眠有着重要的影响，反过来失眠又影响人的心理。
失眠使人精力不足，精神萎靡，注意力不集中，情绪低沉，使人急躁、紧张、易发脾气，降低学习效率与工作效率。
长期失眠有可能使人的感受能力降低，记忆力减退，思维的灵活性减低，计算能力下降，还会使人的情绪、状态发生一些改变。
失眠对人的心理影响的程度不仅取决于失眠的长短和严重的程度，而且在相当大的程度上取决于失眠患者的心理状态和对失眠的认知态度。
有人虽患有严重的失眠，精神状态仍很正常；但有人即使偶尔失眠，也是叫苦连天，情绪一落千丈，严重影响工作与学习。
消除对失眠的恐惧感，对做梦有正确的认识，讲究睡前心理卫生是预防与治疗失眠的重要心理条件。
……

第一图书网, tushu007.com

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