第一图书网, tushu007.com

<<失眠自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534938108

10位ISBN编号：7534938104

出版时间：2008-4

出版时间：马汴梁 河南科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：马汴梁

页数：195

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

内容概要

人们生活在天地之间。
六合之中，自然环境之内，人与自然组成了一个不可分割的整体。
一方面，自然环境始终影响着人类的发展进程，另一方面，人们反过来又不断地适应着自然环境。
所谓自然疗法，其含义大致包括两个方面：其一是利用自然赋予人们的物质来防病治病的方法，如饮食疗法、敷脐疗法、中医验方等；其二是通过一些自然的方法，将人体潜在的抗病修复能力激发出来，使人体自然潜能得到充分的发挥，如按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法等。
运用自然疗法防治疾病，旨在发挥中医的优势，达到贴近自然、顺应天时、审度病势、平衡人体的天然有机疗效，以冀对现代人的身体健康、疾病调节有所裨益。
《国医自然堂》系列丛书，为大众介绍常见病的中医自然疗法。
《国医自然堂：失眠自然疗法》为该系列丛书之一，主要介绍了常见病失眠的自然疗法。

作者简介

.

第一图书网, tushu007.com

<<失眠自然疗法>>

书籍目录

一、失眠的一般知识睡眠有哪两种时相状态？
快波睡眠有何特点？
慢波睡眠有何特点？
人能不能不睡觉？
不同年龄的人睡眠时间一样吗？
失眠发病情况如何？
引起失眠的原因有哪些？
失眠的临床表现有哪些？
失眠可分为哪些类型？
头痛为何影响睡眠？
饮食不调会导致失眠吗？
酒精对睡眠有什么影响？
儿童睡眠不好的原因是什么？
刺激性饮料为什么会引起失眠？
睡前洗个热水澡有什么好处？
睡前散步有治疗失眠的作用吗？
中医怎样认识失眠？
与睡眠不相容的行为有哪些？
失眠会引起哪些不良后果？
一般性的安眠法则有哪些？
二、失眠的饮食疗法失眠靓汤参芪乌鸡汤参归猪心汤参芪鹌鹑汤益气鲫鱼汤莲子银耳汤人参胡桃鸡汤参百猪肺汤栗子猪肉汤洋参乌鸡汤黄芪猴头汤干贝大枣鸡汤小麦大枣猪脑汤桂圆大枣猪心汤灵芝鹌鹑蛋汤豌豆叶银耳汤杞黄乌地猫肉汤翡翠鸭汤香菇冬笋鲈鱼汤木耳豆腐汤茶树菇桑葚鲍鱼汤养阴益精竹鼠汤人参生地蜜汤燕窝鸡汤洋参川贝花胶汤天冬萝卜汤桂圆杏仁甲鱼汤苡仁全鸭汤茯苓十全大补汤鱼肚水鸭汤洋参冬笋鸡片汤降压明日补肾汤滋补气血润颜汤冬菇鸡脚汤二乌鲤鱼汤山药竹笋肉片汤山药枸杞猪脑汤海带紫菜燕窝汤黑豆桂圆大枣汤莲藕桂圆汤苡仁海带甜豆汤莲参桂圆银耳汤母鸡牛尾汤鸽蛋银耳汤猪心大枣汤大枣兔肉汤柏子仁猪心汤洋参虫草猪肺汤三鲜汤……三、失眠名方验方四、失眠的针灸疗法五、失眠的水针疗法六、失眠的耳穴疗法七、失眠的艾灸疗法八、失眠的点穴疗法九、失眠的按摩疗法十、失眠的刮痧疗法十一、失眠的拔罐疗法十二、失眠的敷脐疗法十三、失眠的起居疗法十四、自我催眠疗法十五、失眠的体育疗法十六、失眠的药枕疗法十七、失眠的气功疗法附录一 常用穴位图附录二 本书涉及穴位的定位方法

<<失眠自然疗法>>

章节摘录

一、失眠的一般知识慢波睡眠有何特点？
健康成年人入睡后先进入慢波睡眠。
根据睡眠深度又可以把慢波睡眠分成1、2、3、4期，各期的脑电波变化很大，能清楚地区别开来。
第1期：如果闭上眼睛做脑电波描记，可以看到有每秒8～13次的脑电波，称为阿尔法波（α波），说明被检查者处于一种清醒而松弛的状态。
第1期是指由α波期转入浅睡，脑电波逐渐由α波变成速度较快、波幅较高的波，呼吸次数变慢，心率也下降，下颏的肌肉放松，体温稍稍降低，人的思维变得像“漂浮”在一些奇怪的想法之中。
所以第1期以机体的整个功能减弱和意识不清为主要特征，持续仅10～15分钟。
第2期：脑电波变成速度快、波幅高、密集的锯齿形波群，看起来像一个个织布机上的纺锤一样，称为睡眠纺锤。
出现睡眠纺锤，就表明受检者正在“实实在在”地睡觉，他已经不可能控制自己的思维活动了。
在这个时期，眼球会缓慢地由一侧转到另一侧，好像在水上浮动似的，速度很慢。
同时呼吸和心率也进一步减慢，体温和血压再降低些，肌肉也更加放松。
这段时间大概持续15～20分钟。
第3期：脑电波由睡眠纺锤逐渐夹杂一些宽大的慢波，大概每秒出现一次，称为德尔塔波（δ波）。
δ波的出现标志着第期的到来。
这期睡眠较深，只有不停地叫名字并摇晃身子才有可能叫醒。
除了脑电波的变化之外，呼吸、心率、体温、血压继续降低，肌肉更加放松。
这期大概持续10～15分钟。
第4期：脑电波显示以δ波为主，睡眠纺锤完全消失。
眼球基本上不活动，肌肉完全松弛，体温明显降低，呼吸均匀而深，心率明显变慢，人很难被叫醒，这期是真正的熟睡阶段。
失眠者和老年人都达不到第4期，而奇怪的是有些睡眠性疾病恰好在这期发生，如遗尿症和梦游症等。
人能不能不睡觉？
在睡眠实验室，研究人员尽量阻止受检者进入睡眠达数天之久，结果受检者都诉述头昏脑涨，不能集中注意力，记忆力明显减退，情绪烦躁不安，易发脾气，表情呆滞迷惘，有时甚至沮丧、压抑、出现自杀念头。
个别人还会出现幻觉，如听到别人在和他说话，看见奇怪的东西等，有时出现多疑、敏感、老是疑心别人想害自己等，和精神病十分相像。

编辑推荐

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