第一图书网, tushu007.com

# <<中医治疗调养失眠>>

## 图书基本信息

书名：<<中医治疗调养失眠>>

13位ISBN编号：9787534947100

10位ISBN编号：7534947103

出版时间：2011-3

出版时间：河南科学技术出版社

作者：尹国有　主编

页数：182

字数：157000

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

# <<中医治疗调养失眠>>

## 内容概要

《中医治疗调养失眠》文字通俗易懂，内容科学实用，治疗和调养方法叙述详尽，突出可操作性，其中需注意的地方以“小贴士”的形式进行了特别提示。
《中医治疗调养失眠》既可作为失眠患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书，也可供基层医务人员阅读参考。
需要说明的是，由于疾病是复杂多样、千变万化的，在应用《中医治疗调养失眠》中介绍的药物或方法时，一定要先咨询一下医生，在医生的指导下应用，切不可自作主张、死搬硬套地“对号入座”，以免引发不良后果。

第一图书网, tushu007.com

# <<中医治疗调养失眠>>

## 书籍目录

一、认识失眠
(一)失眠的概念及发病情况
(二)失眠的原因及危害性
(三)失眠的临床表现及诊断
(四)中医对失眠的认识
二、中医辨证分型治疗失眠
(一)治疗失眠常用的中药和方剂
(二)中医辨证分型治疗失眠
三、中成药治疗失眠
(一)应用中成药的基本知识
(二)治疗失眠常用的中成药
四、单方验方治疗失眠
(一)单方治疗
(二)验方治疗
五、药枕疗法治疗失眠
(一)药枕的制作方法
(二)治疗失眠常用的药枕
(三)应用药枕的注意事项
六、药物敷贴法治疗失眠
(一)治疗失眠常用的药物敷贴处方
(二)应用药物敷贴法的注意事项
七、针灸疗法治疗失眠
(一)针灸治疗失眠常用的穴位
(二)治疗失眠常用的针灸处方
八、耳穴疗法治疗失眠
(一)治疗失眠常用的耳穴
(二)耳穴疗法的操作方法
(三)治疗失眠常用的耳穴处方
九、按摩疗法治疗失眠
(一)治疗失眠常用的按摩手法
(二)治疗失眠常用的按摩方法
十、拔罐疗法治疗失眠
(一)罐具的种类和吸拔的方法
(二)治疗失眠常用的拔罐处方
十一、足浴疗法治疗失眠
(一)足浴的作用和注意事项
(二)治疗失眠常用的足浴方
十二、饮食药膳调养失眠
(一)饮食调养的原则
(二)有益于失眠患者的常用食物
(三)失眠患者常用的食疗方
十三、运动锻炼改善睡眠
(一)运动锻炼的作用和注意事项
(二)失眠患者常用的运动锻炼方法
十四、情志调节纠正失眠

第一图书网, tushu007.com


(一)情绪对睡眠的影响
(二)失眠患者的心理症结
(三)保持良好情绪的几种方法
十五、起居调摄帮助睡眠
(一)创造良好的睡眠条件
(二)改变不良的睡眠习惯

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

版权页：插图：1）长期失眠，大脑得不到充分的休息，就会使人的注意力不集中，使大脑的创造性逻辑思维能力下降，记忆力减弱，甚至会使运算和处理事务的能力受到影响，从而使有关的精神活动和工作、学习效率明显下降。
2）睡眠不足可引起人体的交感神经功能亢进，兴奋性增加，代谢率增高，免疫力降低，影响整体功能的恢复。
这样势必会使人体对各种疾病的抵抗力减弱，由此会导致各种疾病的发生，或使原有的疾病加重。
与正常人相比，失眠者明显表现出神倦乏力，精神不振，易患感冒、胃肠道疾病、脱发、白内障等。
同时长期失眠还会引起血中胆固醇含量增高，若运动量减少，极易引起肥胖，使高血压、糖尿病、心脏病等的发病概率增加，甚至易导致中风。
3）对处于生长发育阶段的儿童来说，失眠不仅会影响身体健康，还可因生长素在失眠时分泌减少而影响其生长发育。
儿童的生长发育除了与遗传、营养、锻炼等因素有关外，还与生长素的分泌有一定的关系。
生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。
儿童在熟睡时生长素有一个很大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰。
有个别家长往往只单纯要求孩子好的学习成绩，忽视了应给孩子每天充足的睡眠时间，如果孩子经常失眠或睡眠明显不足，生长素的分泌就会减少，一两年后，这些孩子的身高就会明显低于睡眠充足的孩子。
4）失眠还影响皮肤健康。
人们常说“失眠是美容的大忌”，经常失眠的人，由于皮肤毛细血管血液循环受阻，皮肤细胞得不到充足的营养，会影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的衰老，使皮肤色泽晦暗，眼袋发黑，易生皱纹，显得苍老。
而健康睡眠者面色红润有光泽，双目灵活有神，显得神采奕奕，精神焕发，年轻漂亮。

第一图书网, tushu007.com

# <<中医治疗调养失眠>>

## 编辑推荐

《中医治疗调养失眠》：中医治疗调养常见病系列

第一图书网, tushu007.com

# <<中医治疗调养失眠>>

## 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