

<<失眠调治>>

图书基本信息

书名：<<失眠调治>>

13位ISBN编号：9787535932020

10位ISBN编号：7535932029

出版时间：2003-4

出版时间：广东科技出版社

作者：严灿,梁颖瑜

页数：132

字数：105000

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>

<<失眠调治>>

内容概要

本书与目前介绍预防失眠的科普书籍不同的是，本书侧重于介绍失眠的自我调养方法，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治失眠的独特方法，包括自我心理调适、饮食疗法、气功疗法、物理疗法和一系列的中医外治方法。

这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。

在运用了其他疗法后仍不见效时，则应适当使用药物治疗。

使用安眠药治疗要特别慎重，要注意药物的不良反应。

中医 中药有其独特的治疗效果，毒副作用少，也值得提倡。

希望这本小册子能帮助失眠者重新树立起治疗失眠的信心，共同战胜失眠。

<<失眠调治>>

书籍目录

睡眠探秘 一、人为什么要睡眠 二、睡眠对人体的作用 三、睡眠的两种时相 四、觉醒 - 睡眠节律 五、人每天需要睡多长时间 六、什么是失眠 七、失眠的发病率和危害性 八、失眠与梦走进诊室 一、失眠是怎样引起的 二、哪些人易患失眠 三、失眠的表现与伴发症状 四、失眠的分类 五、失眠的诊断与检查 六、失眠后怎么办 七、谈谈失眠的心理治疗善于调养 一、创造舒适的睡眠环境 二、睡眠养生小常识 三、精神调养有学问 四、一般饮食话宜忌 五、饮食疗法多多 六、锻炼是法宝 七、睡前足浴与中药浴足疗法 八、气功疗法 九、音乐疗法 十、外治助眠方法 十一、物理疗法先予预防 一、调整心态, 适应社会 二、合理安排作息时间 三、合理膳食, 减少烟、酒 四、体育锻炼不可少适当用药 一、西药治疗 二、中医中药治疗

<<失眠调治>>

编辑推荐

《失眠调治》由广东科技出版社出版。

<<失眠调治>>

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>