

<<失眠调养与护理>>

图书基本信息

书名：<<失眠调养与护理>>

13位ISBN编号：9787800899775

10位ISBN编号：7800899772

出版时间：1999-05

出版时间：中国中医药出版社

作者：李雪梅,杨华

页数：343

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>

## <<失眠调养与护理>>

### 内容概要

本书是一本失眠调治防护的通俗科普读物，通过问答的形式，解答了失眠患者的基本问题与解决办法。首先介绍了有关失眠的概念及成因，其次就生活中容易引起失眠的原因及自我调治防护方法进行了详细的论述，主要通过饮食、运动、心理三个方面给失眠患者介绍了一些简、便、验的方法，并通过二调一护四结合的手法，使失眠患者能够学会适合于自己、并行之有效的一套办法，达到防治失眠症之目的。该书不仅是广大失眠患者的良师益友，还可供广大医护人员阅读参考。

## <<失眠调养与护理>>

### 书籍目录

- 第一章 失眠的一般知识
- 1.睡眠是怎么回事？
  - 2.为什么要睡眠？
  - 3.不睡觉对人体有什么影响？
  - 4.你知道自己的睡眠习惯吗？
  - 5.睡眠中为什么会做梦？
  - 6.梦与健康的关系如何？
  - 7.梦能保护睡眠和调节心理平衡吗？
  - 8.失眠与梦多有关吗？
  - 9.怎样运用人体生物钟科学安排睡眠与工作？
  - 10.什么是失眠？
  - 11.失眠是怎样分类的？
  - 12.失眠是怎样形成的？
  - 13.引起失眠的原因主要有哪些？
  - 14.这些是不是失眠症？
  - 15.什么是失眠恐怖症？
  - 16.什么是医源性失眠？
  - 17.中医是怎样认识失眠的？
  - 18.医护人员及患者如何判断失眠症的轻重程度？
  - 19.为什么夜晚不宜饮用茶水、咖啡、可乐？
  - 20.饮酒与失眠有关吗？
  - 21.床位方向与失眠有关吗？
  - 22.气象环境条件与失眠有关吗？
  - 23.现代生活方式为什么易造成失眠？
  - 24.失眠与情绪有关吗？
  - 25.上夜班与失眠有关吗？
  - 26.用脑过度与失眠有关吗？
  - 27.孩子难入睡是怎么回事？
  - 28.失眠与神经衰弱有关吗？
  - 29.失眠与健忘有何关系？
  - 30.住院患者为什么易失眠？
  - 31.患了失眠症怎么求治？
- 第二章 失眠的一般调护
- 32.当你的家人有失眠时怎么办？
  - 33.对付失眠的良策有哪些？
  - 34.失眠患者的防治为什么要多元化？
  - 35.失眠患者如何调整认识上的误区？
  - 36.名人作家是怎样调治失眠的？
  - 37.专家是怎样调治失眠症的？
  - 38.失眠患者怎样改变对睡眠的认识？
  - 39.怎样防治一过性失眠？
  - 40.怎样防止现代夜生活不当所致失眠症？
  - 41.睡觉时毫无睡意怎么办？
  - 42.怎样通过睡眠学习来改善失眠？
  - 43.护士如何发现住院病人失眠？
  - 44.怎样调护住院病人的失眠 ”
  - 45.怎样护理服用催眠药的病人？
  - 46.怎样正确使用镇静催眠药？

## <<失眠调养与护理>>

- 47.为什么“安定”令人不安？
  - 48.怎样对睡眠形态紊乱整体护理？
  - 49.对因病长期卧床失眠者怎样进行家庭护理？
  - 50.失眠症的中医调护内容有哪些？
  - 51.怎样合理选择失眠调控调护方法？
  - 52.住院病人怎样自我调控防治失眠？
  - 53.对催眠术患者怎样进行心身护理？
  - 54.怎样合理防治因病而致的失眠症？
  - 55.如何调治心脏神经官能症引起的失眠？
  - 56.更年期女性失眠症的调治方法有哪些？
  - 57.中老年人怎样消除“恐病症”失眠？
  - 58.甲亢患者怎样调治失眠症？
  - 59.怎样调整患有冠心病的失眠患者？
  - 60.高血压病伴发失眠怎么办？
  - 61.怎样防治电脑综合征性失眠症？
  - 62.怎样摆脱“亚健康状态”导致的失眠症？
  - 63.怎样防止出现“胃不和则卧不安”？
  - 64.怎样防治宿便与便秘引起的失眠？
  - 65.怎样使孩子安然入眠？
  - 66.怎样防治青少年学生的失眠症？
  - 67.怎样防止高考前学生紧张而引起的失眠？
  - 68.怎样防治因失眠而造成的记忆力减退？
  - 69.怎样防治轮班造成的失眠症？
  - 70.防止脑力劳动过度引起睡眠不实的方法有哪些？
  - 71.怎样防治离退休后的失眠症？
  - 72.老年人失眠症调治方法有哪些？
  - 73.老年妇女失眠症的自我调治方法有哪些？
  - 74.焦虑性失眠症怎样进行调整？
  - 75.怎样应用中医中药防治失眠？
  - 76.怎样合理服用中药有利于防治失眠？
  - 77.中药治疗失眠症的单验方有哪些？
  - 78.治疗失眠症的常用中成药有哪些？
  - 79.治疗失眠症的药枕有哪些？
  - 80.怎样运用耳穴压豆法防治失眠症？
  - 81.治疗失眠的简易方法有哪些？
  - 82.国外有哪些简单的助眠方法？
- 第三章 失眠病人饮食调养 83.失眠症的康复饮食要点是什么？
- 84.治疗神经衰弱性失眠症的食疗单验方有哪些？
  - 85.可帮助入眠的食物有哪些？
  - 86.治疗失眠症的药粥有哪些？
  - 87.治疗失眠症的药茶有哪些？
  - 88.怎样喝牛奶益于催眠？
  - 89.怎样喝豆浆以助中老年人睡眠？
  - 90.怎样运用银耳以调治失眠？
  - 91.怎样运用百合以调治失眠？
  - 92.怎样运用酸枣以调治失眠？
  - 93.怎样运用五味子调治失眠？

## <<失眠调养与护理>>

- 94.怎样运用龙眼以调治失眠？
- 95.怎样运用大枣以调治失眠？
- 96.怎样运用莲子以调治失眠？
- 97.怎样运用芹菜以调治失眠？
- 98.失眠患者如何合理选用药膳？
- 99.失眠患者选用药膳要注意哪些原则？
- 100.失眠患者采用粥食药膳歌谣是什么？
- 101.失眠患者为什么要依体质而择食？
- 102.失眠患者怎样运用“生食疗法”？
- 103.食疗配伍的“五相”原则是什么？
- 104.由“内火”导致的失眠怎样调治？

### 第四章 失眠病人心理调养 105.失眠患者为什么要进行心理咨询？

- 106.失眠与心理有什么关系？
  - 107.怎样调整心态以治失眠？
  - 108.失眠患者需要怎样的信心呢？
  - 109.怎样控制失眠时的急躁情绪？
  - 110.失眠患者怎样减轻心理压力？
  - 111.怎样应用心理调节法克服失眠？
  - 112.怎样进行自我情绪调节以防治失眠？
  - 113.调节情绪防治失眠的“要方”有哪些？
  - 114.怎样克服紧张而造成的失眠症？
  - 115.如何在紧张状态下工作以防止失眠？
  - 116.怎样防止坠入恐惧失眠的怪圈？
  - 117.怎样解梦治失眠？
  - 118.中医是怎样解梦防治失眠的？
  - 119.怎样应用情志疗法防治失眠？
  - 120.怎样应用精神松弛锻炼法治疗失眠？
  - 121.怎样应用放松肌肉疗法防治失眠？
  - 122.催眠术是怎么回事？
  - 123.怎样运用瑜伽功法进行自我催眠？
  - 124.怎样应用暗示疗法治疗失眠？
  - 125.怎样应用行为疗法治疗失眠？
  - 126.行为矫正疗法是怎样治疗失眠的？
  - 127.森田疗法是怎样治疗失眠的？
  - 128.怎样应用音乐疗法治疗失眠？
  - 129.治疗失眠怎样选择音乐曲目？
  - 130.怎样应用色彩法调治失眠症？
  - 131.怎样闭目养心防治失眠？
  - 132.失眠患者怎样进行“心理按摩”？
  - 133.失眠患者如何保持心理健康？
  - 134.失眠患者怎样进行心理养生？
  - 135.怎样应用心理疗法治疗神经衰弱性失眠症？
  - 136.失眠患者练功时必备什么样的心理品质？
- ### 第五章 失眠病人运动与锻炼 137.怎样运用“练”字治失眠？
- 138.治疗失眠常用的体育项目有哪些？
  - 139.怎样应用睡前散步法调治失眠？
  - 140.怎样运用睡前健足操防治失眠症？

<<失眠调养与护理>>

- 141.怎样运用洗足法防治失眠症？
- 142.怎么运用足趾按摩助入眠？
- 143.失眠患者怎样练习床上十二段锦？
- 144.失眠患者怎样练清晨卧床保健操？
- 145.怎样运用梳头法治失眠？
- 146.怎样实施“脊背按摩”治疗失眠？
- 147.怎样进行穴位按摩治疗失眠？
- 148.治疗神经衰弱性失眠症的简易功法有哪些？
- 149.失眠患者为什么宜多做家务？
- 150.失眠患者怎样运动健身？
- 151.老年失眠患者运动时需注意什么？
- 152.失眠患者进行运动时怎样选择气候环境？
- 153.怎样应用自然疗法治疗失眠症？
- 154.怎样运用沐浴法治失眠？
- 155.怎样运用田园法治失眠？
- 156.怎样运用洞穴法治失眠？
- 157.怎样应用娱乐法治失眠？
- 158.怎样应用风筝疗法调治失眠？
- 159.怎样用睡功三乐治失眠？
- 160.怎样用卧禅睡功治失眠？

<<失眠调养与护理>>

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>