

<<新编本草纲目实用全典>>

图书基本信息

书名：<<新编本草纲目实用全典>>

13位ISBN编号：9787801746702

10位ISBN编号：7801746708

出版时间：2009-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：贾民勇

页数：287

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>

## 前言

药补不如食补食补不如觉补 世界睡眠日（每年的3月21日）从诞生到现在已经快十年了，随着全世界范围对睡眠重要性的宣传和推广，人们的确对睡眠重视了起来，睡眠对健康的重要性也越来越深入人心。

然而随着人们生活方式的改变，社会竞争的加剧，调查显示，仍然很少有人愿意牺牲自己的娱乐时间去享受睡眠，更少有人愿意牺牲自己的学习或工作时间而增加适当的睡眠，甚至仍有人认为睡眠是一种时间的浪费。

这不能不说是一种悲哀。

为此笔者不得不再次重申睡眠对身体的重要性：睡眠不但可以消除疲劳，提高大脑工作效率，增强人体免疫力，促进身体发育，保持身心健康，而且还有利于美容，延缓衰老。

长期睡眠不足，大脑得不到足够的休息，会出现头疼、头晕、记忆力衰退、身体协调能力降低等现象，甚至会导致肥胖、糖尿病、高血压、心脏病等疾病的发生。

这绝非耸人听闻。

睡眠就像喝水、呼吸和吃饭一样，是人的生理需要，是生命所必须享受的过程。

试图缩短睡眠时间来增加有效生命长度的想法是愚蠢的。

睡眠被剥夺得越多，生命也将变得越短，已被越来越多的事实所证明。

别再进行睡眠剥夺了，我们所应做的是想方设法提升我们的睡眠质量，向睡眠要健康。

方法自然很多，除了要养成良好的睡眠习惯外，还可运用按摩、食疗、足疗、气功、瑜伽、体育运动、改善睡眠环境等很多方法，这些方法不必全部使用，可择其一二适合自己的长期坚持下去，我们的身体会感觉到，他一定会加倍回馈你对他的照顾。

如果有了睡眠障碍（如失眠等）怎么办？

也不必为此过分忧虑，依据临床经验，大多的睡眠障碍多是心理不健康所致，只要保持良好的心态，养成良好的睡眠习惯，加上适当的物理疗法，经过一段时间的努力多可不药而愈。

倘若睡眠障碍非常严重也可进行必要的药物干预，在这里有两种情形必须要加以纠正：一则是完全依赖药物，一则是拒绝服药。

对于前者时间长了确实会对身体造成一定的伤害，对于后者服药的主要目的是治疗焦虑、抑郁等症状，促使身体重新建立正常的睡眠—觉醒周期，阻断睡眠障碍对身体的进一步伤害，在医生的帮助下，大可不必担心药物的副作用及戒断综合征的出现，但切忌自行用药。

睡眠是我们身体的守护神，只有它才知道哪里坏了该怎么修，哪里有危险该怎么强化，哪里需要补其不足，哪里需要泄其有余。

但这个守护神的权力如果被错误的使用或被剥夺了，迟早会对身体造成一定的器质性损伤，甚至是不可逆转的，到那时，即使是华陀再世、扁鹊重生，恐怕也无力回天了。

从现在开始，我们就一起来享受笔者的第一件秘密武器——助眠第一帖： 舌抵上腭，展开眉心，放松两颊，放松两肩，以至全身，用鼻做深长匀细的腹式深呼吸，5次，10次，20次…… 感觉如何？

躺在床上试试，效果更是非同凡响。

一早自然醒来，定会百骸调理，气血融和，精神舒畅。

学会每天主动享受大自然赋予生命的最佳恩赐，好日子触手可及。

<<新编本草纲目实用全典>>

内容概要

《会睡的身体不生病实用全典》将从12个方面告诉大家大道至简，会睡的身体不生病，怎样评判睡眠是否充足；睡着了，我们的身体在干什么；好习惯，让我们睡得更香动静结合，可以全面提升睡眠品质；以人为本，巧布卧室好睡眠；如何认识失眠，摆脱无眠的世界；打鼾，其实是发自身体内部的呐喊；司外揣内，是破译睡眠中的异常现象……帮助全面改善您的睡眠！

<<新编本草纲目实用全典>>

作者简介

贾民勇，医学硕士，擅长心血管病的治疗与预防，同时又是一位保健养生的业界专家。近几年来笔耕不断，行文通晓流畅、分析鞭辟入里。所著畅销图书《家庭医生手册》、《新编家庭常用药物手册》等多部书籍，更是受到普通大众的喜爱。

## 书籍目录

第1章 大道至简，会睡的身体不生病先来测试一下睡眠质量从世界睡眠日说起现代生活对睡眠的影响睡眠的作用睡眠是天然的补药好睡眠能让皮肤活起来睡得香寿命长睡眠影响人的身高良好的睡眠可提高免疫力睡眠是科学用脑的关键用脑过度对睡眠的影响把握住睡眠的最佳时间排毒多在熟睡时《内经》论睡眠的自律特性从睡眠谚语谈健康睡眠怎样评判睡眠是否充足第2章 睡着了，我们的身体在干什么人为什么要睡觉什么是慢相睡眠和快相睡眠人的睡眠时相是怎样变化的睡眠时间、时相与年龄的关系现代生理学对睡眠的研究传统医学对睡眠的认识传统医学有关睡眠的基本理论睡眠与五脏六腑的关系人体在睡眠过程中生理方面的变化特点睡眠时呼吸系统的变化特点睡眠时循环系统的变化特点睡眠时内分泌系统的变化特点睡眠时神经系统的变化特点睡眠习惯与生物钟神奇的天然催眠物——褪黑激素不同年龄的人所需的睡眠特点梦有无预兆意义对梦的正确认识什么情况下容易做噩梦如何自我“调节”梦境现代心理学对梦的研究睡不好觉时的体征特点睡眠过程中的非正常现象睡眠障碍及其分类造成睡眠障碍的原因有哪些睡眠障碍的中医学研究认识微小睡眠测测你对睡眠知识了解多少第3章 好习惯，让我们睡得更香四季睡眠养生要旨春季睡眠养生的特点夏季睡眠养生的特点秋季睡眠养生的特点冬季睡眠养生的特点春天易困，加强运动可解乏为什么夏季中午易打盹午睡也是一种生理需求不能伏案睡觉冬季睡眠有什么要诀冬季睡眠少穿衣需要连续工作时应如何休息睡前必须做到的六件事早晨醒后应注意什么刚睡醒时不宜马上起床晨起应喝一杯水晨练后不宜再睡“回笼觉”睡懒觉有害健康开灯睡觉易破坏人体免疫功能合理休息胜良药熬夜有害健康熬夜者自我保健“五戴”莫上床睡眠不宜带隐形眼镜看完电视就睡觉不可取拨准你的生物钟温水浴对睡眠的作用睡前洗头一定要擦干睡前泡脚有助睡眠睡前泡脚歌经常梳头有助于改善睡眠吗不宜蒙头睡觉保持大便通畅睡前饮酒有损健康醉酒后保持侧睡姿势较好睡前洗脸可防铅污染采用裸睡效果好不宜整夜点蚊香睡觉睡觉忌“抬手”、“埋藕”保证优质睡眠的秘诀睡眠的姿势如何培养侧卧习惯第4章 动静结合，全面提升睡眠品质体育锻炼可以帮助入睡睡前不要做剧烈运动常练健身球睡前瑜伽有趣的睡前枕头瘦身操睡前做做福寿操睡前安神操睡前八种小量运动益健康醒脑操让你精神充沛太极拳上班族应做的两套睡前操音乐，睡眠的良友刺激穴位助睡眠睡前按摩脚，胜似吃仙药醋泡脚能安眠提神常按足三里可以促进睡眠睡前揉揉身体四个部位气功可提高睡眠质量的机理练习气功的要领放松功松静功蛰龙睡丹功陈抟睡答——先睡心，后睡目睡前静坐祛浊除病第5章 以人为本，巧布卧室好睡眠一、睡眠环境的布置睡眠的环境要求如何布置卧室更有利于睡眠什么窗帘可助睡眠种植花卉，改善睡眠居室内放盆鲜花有宜睡眠少用空气清新剂噪声对睡眠的影响如何防范室内电磁污染如何防范室内生物污染二、寝具的选择选择寝具很重要寝具选择应因人而异睡什么样的床最好床的位置该放哪儿睡眠也要讲究方向枕头是颈椎的亲密伙伴药枕养生大有益选对枕芯走向深度睡眠如何做老年人防暑药枕石枕并非人人可用慎用水枕头为什么会落枕常请枕头晒太阳丝绵被是助眠佳品床单的选择床垫的正确使用常用闹钟，损害健康夏天睡凉席的注意事项不能长时间睡电热毯开电风扇睡眠不可取第6章 认识失眠，摆脱无眠的世界一、认识失眠失眠的类型失眠症的诊断标准引起失眠的原因坏习惯易导致失眠失眠症的主要表现失眠不等同与失眠症应如何看待失眠失眠和健忘失眠有哪些危害失眠会引起神经功能失调吗失眠症护理阿森斯（Athens）失眠自测爱泼沃斯（Epworth）思睡自测二、失眠的西医治疗如何合理使用镇静安眠药物不可滥用安定类镇静药警惕安眠药中毒怎样治疗安眠药成瘾的失眠症不能服用安眠药的7种人服用助眠药物的注意事项避孕药别和安眠药同服治疗失眠症的仪器目前主要有哪些哪些药物可致失眠三、失眠的中医疗法中医防治失眠的原则中医是怎样认识肝与失眠的心脾两虚型失眠症的辨证论治阴虚火旺型失眠症的辨证论治心肾不交型失眠症的辨证论治心虚胆怯型失眠症的辨证论治肝胆两虚型失眠症的辨证论治肝郁血虚型失眠症的辨证论治心肝火旺型失眠症的辨证论治肝郁化火型失眠症的辨证论治痰热内扰型失眠症的辨证论治胃气不和型失眠症的辨证论治瘀血阻络型失眠症的辨证论治怎样运用调神法以防治失眠症治疗失眠的中药什么时间服用最好治疗失眠症的单方有哪些四、失眠的非药物治疗正视生活的烦恼轻度失眠者的自我治疗如何用气功疗法治疗神经衰弱“一过性失眠”应如何治疗散步是防治失眠症的良药失眠者是否应坚持晨练入眠操促睡法自我按摩治失眠八步操治失眠拔罐疗法治失眠如何改善因恐惧而引起的失眠症如何改善因精神紧张而引起的失眠症精神愉快的人失眠少什么是催眠催眠的深呼吸疗法苹果香气疗法想象疗法治失眠自然疗法治失眠生物钟疗法治失眠热水浴减压又助眠注视固定物可治失眠睡前搓

手摩面有助睡眠睡前泡脚助眠妙法中药泡脚可改善失眠已采用了很多方法还是睡不着怎么办第7章 打鼾，发自身体内部的呐喊打鼾是病吗为什么有的人会打鼾睡眠呼吸暂停综合征打呼噜宜引起四大系统疾病孕妇打鼾胎儿受影响小儿打呼噜并非是睡得香防治打鼾高招打呼噜的人要少喝酒一条毛巾解决打呼噜漱口可以止鼾第8章 司外揣内，破译睡眠中的异常现象引起磨牙的常见诱因磨牙的危害及矫治睡前生长痛嗜睡症梦游梦魇夜惊中医对夜惊症的认识睡觉流口水中医是怎样治疗流口水的小儿遗尿的原因睡眠可衡量小儿的健康状况不可抗拒的突发睡眠是病态不安腿综合症的防治如何预防腿脚抽筋睡眠中的阴茎勃起梦遗是一种病吗鬼压床是怎么回事第9章 防病治病，从睡眠入手最有效睡眠与肥胖睡眠与糖尿病睡眠性高血压睡眠与心脏病睡眠与冠心病睡眠与胃肠病睡眠不好小心“绝顶”睡前勿服止咳药睡前能不能服用降压药肺心病患者不宜长时间睡眠哮喘易在夜间睡眠时发作颈椎病患者的睡眠卫生腰部劳损患者的睡眠卫生哪些人睡觉前后必须喝水选对睡姿，减轻病症哪些疾病易造成睡眠障碍如何应对抑郁引起的睡眠障碍精神病人的睡眠护理怎样预防用脑过度而造成的失眠睡眠与疾病测试第10章 合理饮食，增益我们的睡眠品质进食不当会偷走你的睡眠胃不和则卧不安晚餐宜早不宜迟晚饭一般要吃少就寝晚的人晚餐不宜少吃睡前不宜服补品睡前不宜饮酒清晨和睡前服钙剂好睡前饮杯醋益处多多能提高睡眠质量的食物经典助眠食疗方第11章 度身打造，特定人群的睡眠指导一、女性的睡眠指导，良好的睡眠有利皮肤美容“睡眠不足是美容的大敌睡眠不足可导致肥胖睡前一定要卸妆睡前给头发“松绑”黑眼圈的奥秘晨起双眼浮肿怎么办经行期的睡眠异常女性更年期为什么总伴失眠更年期妇女睡前六忌可改善孕妇睡眠质量的建议女性妊娠期睡眠的特点孕妇为什么不能长时间仰卧孕妇为什么宜采取左侧卧位孕妇难眠的原因哺乳期睡眠二、婴幼儿的睡眠指导充足睡眠对孩子健康的影响如何安排婴儿的睡眠时间六种睡姿有损宝宝健康婴儿宜采用怎样的睡姿婴儿“偏头”是睡相不好造成的吗婴儿何时需要睡枕头如何从婴儿睡眠中观察其健康情况婴幼儿睡觉易醒的原因有哪些小儿失眠症的中医机理是什么如何观察孩子的睡眠状态培养孩子良好的睡眠习惯让孩子独自睡觉好处多孩子睡觉爱踢被子怎么办儿童睡眠的四项注意儿童睡前也应刷牙和漱口怎么做可以让孩子睡好觉少儿不宜睡软床讲睡前故事的小秘诀三、老年人的睡眠指导影响老年人睡眠质量的因素老年人睡眠指导老年人服用安眠药有何危险老年人调整好生物钟可提高睡眠质量为什么人到老年夜里尿多老年人晨醒后不要立即起来四、其他人群的睡眠指导考前勿“逼”孩子早睡考前失眠怎么办高风险职业者如何安排睡眠决策层精英人才如何安排睡眠如何应对疲劳驾驶旅游中睡眠十忌旅游者失眠怎么办第12章 走出误区，别让这些想法害了你短期的睡眠失调是失眠吗对睡眠认识的五个误区间断睡眠可以代替正常睡眠吗睡眠环境是越静越好吗赖床是“享福”吗睡眠过多有益健康吗老年人睡眠越多越好吗吃安眠药一定会上瘾吗失眠者一定要服用安眠药吗拒绝药物治疗失眠症对吗夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗睡前保持安静少运动对吗睡得不好用吃来补对吗节假日“补觉”可以消除疲劳吗

## 章节摘录

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。

但人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。

动物试验表明，小白鼠如果超过6天不睡眠，就会出现运动失调的症状，直至脑电波电压降低、消失而死亡。

相比起小白鼠，人类对睡眠的依赖性更强，一个人只喝水不进食可以存活7天，而不睡眠只能存活4天。

进入21世纪全新的科技时代，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能拥有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。

据世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行调查，发现有27%的人有睡眠问题。

据报道，美国的失眠发生率高达32%至50%，英国为10%至14%，日本为20%，法国为30%，中国也在30%以上。

失眠对生活质量的负面影响很大，但相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗。

失眠障碍已成为威胁世界各国公众的一个突出问题。

医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

此外，失眠与躯体疾病关系密切。

睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。

实践还证明，手术后的病人如睡眠不好，伤口愈合的时间会明显延长。

儿童如患有严重睡眠不足，可影响其身体发育。

因为在睡眠时，特别是在深睡期，儿童脑内分泌的生长激素最多，这是促进孩子骨骼生长的主要物质。

现代生活对睡眠的影响 所谓现代生活，是指随着时代的发展以及物质文明和精神文明的提升，人们在逐渐改变一些传统的生活方式，而体现出一种新的生活方式中。

现代生活是一把双刃剑，人们一方面享受着社会发展所带来的高度文明，另一方面也会受到一些不利因素的干扰。

一、夜生活对睡眠的影响 随着现在生活节奏的加快，夜生活越来越成为一种“时尚”。

越来越多的人，尤其是住在城市中的人，更加兴致勃勃地投入到夜生活中。

正如有人所讲，“城市的夜生活充满了诱惑，让我不由自主从白天走向黑夜，然后再从黑夜走向白天”，“夜晚的霓虹灯让我痴迷”。

的确，夜生活充满了诱惑，歌厅、舞厅、酒吧以及网吧，全都向人们张开“宽容”的双臂，期待人们的到来。

许多人也在其诱惑下，乐此不疲，习惯性地到晚上凌晨之后才回家，甚至乐不思蜀，彻夜不归，而且美其名曰“刷夜”。

岂不知，过度的夜生活是一条“美女蛇”，它一方面给人们带来了刺激，另一方面这种没有规律的夜生活也严重影响了人们正常的睡眠。

例如，在歌舞厅中，灯光昏暗，萎靡、摇滚的音乐震耳欲聋，人们还不停的吸烟、喝酒，使得空气污浊。

长期在这种场合中出入，会使体内的内分泌功能失调、精神萎靡不振。

而且经常性的夜生活会严重影响到睡眠，没有规律的夜生活也破坏了人体生物钟的正常功能，破坏了睡眠的规律性。

另外，由于夜生活之后还要工作等原因，夜生活过多，导致睡眠不足。

久而久之，就会导致失眠等睡眠障碍，对身体健康极为不利。

二、娱乐对睡眠的影响 随着人们生活水平的提高，不但吃、穿、用都有了很大改善，而且连

人们玩的也有了很大的提高。

商场中各种各样的玩具让大人和孩子目不暇接、留连忘返；游乐场各种刺激新奇的游戏，让人们跃跃欲试；人们为此而兴致勃勃，乐开了怀，殊不知这娱乐背后也藏着睡眠障碍的阴影。

例如，颜色、式样、声音丰富多彩的玩具，尤其是声音过大的玩具、游戏，完全超出了孩子所能承受的范围，从而会影响到孩子的听觉功能，最终还会影响到睡眠，使得睡眠系统发生紊乱，导致孩子在睡眠中出现异常。

另外，游乐场各种刺激、惊险的娱乐，一方面满足了人们追求刺激的要求，另一方面也使人产生心跳过速、血液循环异常等生理方面的不适以及恐惧、紧张等心理。

这样，也容易导致入睡困难、噩梦、突然惊醒等睡眠障碍。

**睡眠的作用** 一、消除疲劳，恢复体力 睡眠是消除身体疲劳的主要方式。

因在睡眠期间胃肠道及其他有关脏器，会更充分地合成并制造人体所需的能量物质，以供活动时使用。

另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，基础代谢率降低，这样更有利于体力的恢复。

二、保护大脑，恢复精力 睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡，注意力涣散，记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。

而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。

这是由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。

因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。

编辑推荐

睡眠是我们身体的守护神，只有它才知道哪里坏了该怎么修，哪里有危险该怎么强化，哪里需要补其不足，哪里需要泄其有余。

但这个守护神的权力如果被错误的使用或被剥夺了，迟早会对身体造成一定的器质性损伤，甚至是不可逆转的，到那时，即使是华陀再世、扁鹊重生，恐怕也无力回天了。

从现在开始，我们就一起来享受笔者的秘密武器吧，学会每天主动享受大自然赋予生命的最佳恩赐，好日子触手可及！

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>