

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

图书基本信息

书名：<<治療失眠的55個有效調養方式>>

13位ISBN编号：9789866138065

10位ISBN编号：9866138062

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：小林慧美 著

页数：240

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>

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

前言

前言 失眠是困擾許多現代人的問題。

失眠，中醫稱為「不寐」，是指睡眠時間不足或睡眠品質不佳，其表現主要是夜晚難以入眠，白天精神不振，工作和學習效率低。

造成失眠的原因很多，如工作壓力、感情壓力、長期不正常生活習慣和疾病等。

很多生理疾病都和失眠有關，如高血壓、糖尿病、肥胖和風濕等。

對於失眠的治療，藥物的作用並不理想，而且長期服藥會導致人體對藥物產生依賴性。

仔細想一想，你是不是也曾經遇到過下列類似的問題：總是在白天強忍睡意，到了晚上卻睡不著；總是躺在床上意識清醒，翻來覆去地數綿羊；總是睡著睡著就突然從夢中驚醒，然後再也難以入睡；經常服用安眠藥來助眠，卻擔心身體產生依賴……這些問題都成為了失眠患者難以吞嚥的痛苦。

專家指出，有許多原因會造成失眠，不同的原因會有不同的失眠狀況，也必須用不同的治療方法

。例如，當身體處於肺熱狀態時，嘴唇發紅，必定失眠。

這種失眠，只要喝喝薑茶，讓身體順利地排除寒氣，肺熱狀態消失了，就能入睡。

另外，按摩手上肺經的尺澤穴祛除肺熱，也能適當改善。

這種失眠只是偶爾出現，不會形成長期的狀態。

當身體處於心火盛、肝火盛時，也會出現肺熱的現象，這時就需要先泄祛除心火和肝火。

心火和肝火的產生主要源自發怒或工作緊張，必須祛除這些「火氣」才能獲得長期改善。

短期的改善可以透過泡熱水腳，使肝氣疏泄以達到目的。

由於意志所設定的睡眠時間和身體的睡眠時間發生衝突，也會形成失眠，這種失眠是最普遍的一種，更應引起重視。

對於失眠的治療，專家指出，調養是最有效的治療方法，在調養的方法中，心理調養最為有效。

本書共分八章，第一章和第八章對失眠的現狀和失眠的治療方法做了簡單的介紹，其餘的六章則是透過大量生動的失眠案例，詳細地講解了失眠的各種原因及應對策略，重點就怎樣對失眠進行調養做了詳實的介紹。

例如：出現哪些症狀才算失眠？

失眠該如何預防及改善？

常服用安眠藥會不會有副作用？

多吃什麼食物可降低失眠頻率？

身上哪些穴位能治療失眠？

哪些運動最適合失眠患者... 本書中備有很多相關的小常識，小常識中提到了許多治療失眠的偏方，其中有些偏方需要用到一些中藥或西藥，為了慎重起見，凡是涉及到有關使用到藥物治療的偏方，望患者謹遵醫囑。

另外，本書還有一些有趣的測試題，由於不屬專業心理用書，所以本書所涉及到的心理測試僅供參考

。本書除了介紹一些很有針對性的失眠調養方法外，還補充了一些相關的小知識，增強了本書的趣味性、實用性和可讀性，是一本提高睡眠品質的枕邊書。

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

內容概要

讓你輕鬆告別失眠 失眠是困擾許多現代人的問題。造成失眠的原因很多，如工作壓力、感情壓力、長期不正常生活習慣和疾病等。專家指出，有許多原因會造成失眠，不同的原因會有不同的失眠狀況，也必須用不同的治療方法。調養是最有效的治療方法，在調養的方法中，心理調養最為有效。

本書共分八章，第一章和第八章對失眠的現狀和失眠的治療方法做了簡單的介紹，其餘的六章則是透過大量生動的失眠案例，詳細地講解了失眠的各種原因及應對策略，重點就怎樣對失眠進行調養做了詳實的介紹。

例如：出現哪些症狀才算失眠？

失眠該如何預防及改善？

常服用安眠藥會不會有副作用？

多吃什麼食物可降低失眠頻率？

身上哪些穴位能治療失眠？

哪些運動最適合失眠患者……。

本書除了介紹一些很有針對性的失眠調養方法外，還補充了一些相關的小知識，增強了本書的趣味性、實用性和可讀性，是一本提高睡眠品質的枕邊書

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

作者簡介

小林慧美 **大學畢業，任出版社編輯，精心研究日常飲食習慣頗有心得。

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

書籍目錄

前言第一章 惱人的失眠失眠是一種持續相當長時間的睡眠品質令人不滿意的狀況。

正確地認識失眠，是擺脫失眠的基本前提。

揪出失眠的元兇失眠真困擾失眠可分為好幾種不要把失眠想得太嚴重睡得多不一定睡得好怎樣才能擁有好睡眠呢第二章 失眠了，怎麼調養？

在生活中，很多因素都會引起失眠，比如精神上的創傷、飲食不當、藥物刺激，甚至是喝了濃茶，都有可能導致失眠。

吃得過飽傷身體進補不適導致徹夜難安總是憂心忡忡，哪能睡好覺被恐懼糾纏著籠罩在災難的陰影中經期來時睡不著噩夢連連，失眠來找碴第三章 工作壓力造成黑白顛倒很多人在工作中常會遇到很多的困難和煩惱，比如，新到一個公司不知如何與同事相處，跟老闆相處不來想跳槽，等等。

這些困難和苦惱常會導致失眠。

壓力太大，無法入睡心中裝著不滿，無法入睡找不到工作而徹夜難眠失業了該怎麼辦不要成了工作狂第四章 學習壓力導致了失眠人的一生很多時候都會處在不斷的充電與學習之中，這就難免會遇到一些困惑與麻煩；能夠保持良好的心態是遠離失眠困擾的關鍵。

寢室裡的邊緣人物玩網路遊戲上癮因學習壓力產生的強迫症你為何如此自卑第五章 在意成敗得失，所以失眠人生有得意的時候，也會有失意的時候。

對於大喜或大悲導致的失眠的治療，調整好自己的心態是最為重要的。

總是陷入焦慮之中抑鬱症導致了失眠障礙對自己不滿，失卻平常心看到別人發財心裡不平衡沒有目標，生活很茫然生意失敗後萎靡不振第六章 人際關係不佳，輾轉難眠人際關係是複雜的，沒有好的人際關係會處處不順暢。

當人際關係出現問題時，如果不能及時化解，往往會導致失眠。

過於爭強好勝陷入社交恐懼中不會跟朋友相處心裡總是憤憤不平，想要報復小心眼兒很折磨人被隱私壓得喘不過氣來不合群，把自己封閉起來被嫉妒之火燃燒總是心情很差第七章 婚戀問題揪心在戀愛和婚姻的過程中有甜蜜，有歡笑，但也會有辛酸和淚水。

在婚姻戀愛中，懂得如何化解日常生活中的小矛盾才是治療失眠最好的藥方。

孤獨寂寞，夜晚無眠感情一事，就是放不下無法忍受大家庭的生活控制不住思念的潮水孩子早戀很頭疼異性友誼 早戀飽受失戀的折磨都是相親惹的禍老擔心或懷疑對方有外遇吵架吵得心灰意冷有個人永遠逝去了缺乏安全感，晚上睡不著覺暗戀的滋味第八章 找對方法，失眠掰掰一些調養失眠的方法已被證明是有效的，常見的有催眠療法、推拿按摩療法、音樂療法、森田療法、中醫療法、瑜珈療法、飲食療法等。

催眠的神奇效果推拿按摩，有助於入睡音樂療法具有明顯影響失眠的森田療法中醫講究對症下藥瑜珈療法放輕鬆

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

編輯推薦

讓你輕鬆告別失眠 失眠是困擾許多現代人的問題。造成失眠的原因很多，如工作壓力、感情壓力、長期不正常生活習慣和疾病等。專家指出，有許多原因會造成失眠，不同的原因會有不同的失眠狀況，也必須用不同的治療方法。調養是最有效的治療方法，在調養的方法中，心理調養最為有效。

本書共分八章，第一章和第八章對失眠的現狀和失眠的治療方法做了簡單的介紹，其餘的六章則是透過大量生動的失眠案例，詳細地講解了失眠的各種原因及應對策略，重點就怎樣對失眠進行調養做了詳實的介紹。

例如：出現哪些症狀才算失眠？

失眠該如何預防及改善？

常服用安眠藥會不會有副作用？

多吃什麼食物可降低失眠頻率？

身上哪些穴位能治療失眠？

哪些運動最適合失眠患者……。

本書除了介紹一些很有針對性的失眠調養方法外，還補充了一些相關的小知識，增強了本書的趣味性、實用性和可讀性，是一本提高睡眠品質的枕邊書。

編者簡介 小林慧美 國立大學畢業，任出版社編輯，精心研究日常飲食習慣頗有心得。

<<治療失眠的55個有效調養方式>>

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>