第一图书网, tushu007.com

<<失眠防治实效方>>

图书基本信息

书名：<<失眠防治实效方>>

13位ISBN编号：9787122034830

10位ISBN编号：7122034836

出版时间：2009-1

出版时间：梁勇才 化学工业出版社 (2009-01出版)

作者：梁勇才 著

页数：257

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

近年来，在我国经济飞速发展、人民群众生活水平不断大幅提高的同时，高血压、冠心病、糖尿病、高血脂症、肥胖等疾病的发病率也在逐年显著上升。
这些疾病的发生均与生活方式不当、饮食改善而运动减少有关，被统称为“富裕病”。
这些疾病互为因果，互相作用，并且，这些疾病发病率高，易引起各种心脑血管事件，致残率高，死亡率高。
“富裕病”严重威胁着人们的身体健康，给人们的生活造成了极大的负面影响，已经引起了全社会的密切关注和高度重视。
有鉴于此，我们在广征博引、去芜存菁的基础上，编写了这套《现代富裕病防治丛书》，力求搭建一个简便、快速查阅常见疾病的诊治、预防的交流平台，以奉献给临床一线的医界同仁和疾病缠身的患者朋友。
丛书的编写体例，从中西医结合方面分别介绍疾病的病因及治疗、预防。
并以中医诊治为主，介绍各种疾病的辨证、分型施治、名医方剂、名家妙方及中医特有的外治法。
丛书还为患者朋友介绍了治疗各种疾病的食物和药膳，力求使患者朋友的日常饮食更加丰富，并能够在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。
希望临床医生阅读本书，可以归纳总结出一些可供学习借鉴的诊疗思路和方法；患者朋友阅读本书，能够学到一些防病治病的简易方法，以提高其生活质量。
医学浩如烟海，笔者学识浅薄加之时间仓促，难免挂一漏万，以偏概全，在此敬请见谅。

<<失眠防治实效方>>

内容概要

《失眠防治实效方（第2版）》由经验丰富的医师从专业的角度介绍了失眠的基础知识、防治方法。
其中包括中西医结合药物疗法、中医验方偏方、食物本草疗法、指压按摩疗法等，内容丰富，方法简便易行，疗效可靠，适合失眠者及其家属参考使用。
《失眠防治实效方（第2版）》第1版自面市以来即受到读者的欢迎，根据读者的建议和意见，修订后的第2版更加贴近大众，通俗易懂，选方更精要。
如果您饱受失眠的困扰，希望通过阅读《失眠防治实效方（第2版）》，您可以更加了解自己的病情，获得更多助眠方法，享受美好的生活！

<<失眠防治实效方>>

书籍目录

第一章 西医防治1第一节 睡眠生理1一、睡眠的发生1二、睡眠的过程1三、睡眠的类型2四、睡眠的时间2五、睡眠的质量3六、睡眠的作用4第二节 失眠6一、失眠的原因6二、失眠症的临床表现10三、失眠症的临床检查11四、失眠症的诊断和分类27五、失眠症的鉴别诊断29第三节 失眠的治疗31一、起居疗法31二、心理疗法36三、体育疗法48四、音乐疗法65五、舞蹈疗法69六、书画疗法70七、园艺疗法72八、花卉疗法72九、芳香疗法73十、沐浴疗法75十一、放松疗法85十二、重新设置生物钟88十三、变时睡眠疗法90十四、睡眠剥夺疗法90十五、药物治疗90第二章 中医防治98第一节 失眠的病因病机98一、病因98二、病机99第二节 失眠的辨证99第三节 失眠的治疗102一、镇惊安神助眠中药102二、分型施治105三、名医名著名方108四、当代名医专家妙方119五、非处方药（OTC）140第四节 失眠的外治治疗154一、针灸疗法154二、拔罐疗法164三、足部外治法164四、推拿疗法168五、药枕疗法187六、熨敷疗法192第三章 助眠药膳193一、茶饮193二、主食208三、粥221四、汤羹236五、菜肴241

章节摘录

第一章 西医防治第三节 失眠的治疗一、起居疗法（一）培养良好的睡眠习惯（1）睡眠、起床时间要有规律。
每天一定要按时睡觉，按时起床，制订生活时间表，养成有节奏、有规律的生活习惯，就是周末、休假时也如此。
即使偶有睡眠不好，次日清晨也不可睡懒觉，晚上也不要提前去睡。
（2）保持室内安静。
卧室内不要放闹钟。
（3）睡前不要喝咖啡、茶及含酒精的饮料；也不要吸烟，不宜看惊险d＼说、电视；不要做脑力劳动，以免精神紧张。
（4）最好每晚睡前做同样的事，养成条件反射，与生物钟同步，就自然进入睡眠。
（5）睡时不要担心和思考问题，别躺在床上担心着失眠的问题。
万一睡不着时起身阅读、听轻音乐或冲泡一杯温奶来喝，然后再回床休息。
（6）适当的健身运动。
实验证明，深夜11-12点人的体温会下降，此时褪黑激素分泌增加，到凌晨6点左右体温再次上升，褪黑素也随之下降。
因此，体温下降阶段容易入睡。
体育运动时上升的体温在运动后又下降，因此睡前适当进行运动后再卧床，就会有利于睡眠。
睡前用温水泡脚或冲洗温水浴时体温上升，浴后体温会缓慢降下来，同时诱发了睡眠。

<<失眠防治实效方>>

编辑推荐

《失眠防治实效方(第2版)》：现代富裕病防治丛书。
睡得好才能身体好，安眠花管得了一时，管不了一世，小小验方让你彻底告别那些不眠之夜！

第一图书网, tushu007.com

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