第一图书网, tushu007.com

<<百姓健康沙龙·不用药物治失眠>>

图书基本信息

书名：<<百姓健康沙龙·不用药物治失眠>>

13位ISBN编号：9787200072334

10位ISBN编号：7200072338

出版时间：2008-6

出版时间：北京

作者：李雪 编

页数：166

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

随着社会的发展、人们生活方式的改变，失眠已经成为危害人类健康的一大主要问题，很多人受到睡眠障碍的困扰。
而失眠又是导致很多疾病的直接原因，多种身心疾病的发生都和失眠有着千丝万缕的联系。
现代医学研究证明：睡眠是人类第一健康要素。
睡眠不好可导致神经系统和人体内脏器官的长期失调，进而发生病变或加速衰老。
世界卫生组织公布：因睡眠障碍引起的疾病占各类疾病总数的80%以上。
为此，世界卫生组织规定，每年3月21日为世界睡眠日，以此警示世人重视睡眠！
2005年3月21日，联合国权威调查部门在广州公布：中国人的失眠发生率为42。
5%；2006年3月21日，《人民日报》公布了我国人口失眠情况的调查报告：成人失眠患病率为57%，且约50%的失眠症患者伴有各种精神心理疾病。
失眠的危害是多方面的，青少年长期失眠会导致机体免疫力下降、注意力不集中，严重的还会延缓或停止正常发育；女性长期失眠，少女易引起皮肤衰老、面容憔悴、月经不调，中年妇女会加重更年期综合征，出现忧郁、头痛、易怒，引起家庭矛盾；中老年人长期失眠，会导致精力不足、情绪低落、急躁、易冲动，并会导致多种慢性疾病，如高血压、糖尿病、心脏病、胃肠病、神经衰弱的发生，严重者还可能危及生命。
因此，失眠并不仅仅是一个单纯的睡眠问题，积极改善睡眠状况是保证全身健康的重要前提。
目前，关于失眠的治疗，很多人还多依赖于药物，而安眠药物的依赖性和其他副作用也是尽人皆知的。
为了让广大失眠患者尽快摆脱失眠的痛苦，本书从失眠症的非药物疗法入手，详细介绍了饮食、药膳、按摩、心理、运动等一系列行之有效的助眠方法，希望广大读者能够学有所用，获得健康的生活。
编者　　2008年2月15日

内容概要

常言道“是药三分毒”，也就是说任何药物都有一定的副作用：苯巴比妥——可导致困倦、头晕、精神不振、过敏反应。
唑吡坦——可导致眩晕、嗜睡、乏力、恶心、呕吐、头痛。
安定——可导致思睡、乏力、肌张力低、易摔倒，长期服用可成瘾。
氟安定——可导致眩晕、头昏、嗜睡、共济失调、胃肠道反应。
虽然镇静催眠药物有这么多的副作用，但是我们不能说，药物有副作用我们就不用它。
值得庆幸的是，我们还行之有效的非药物疗法。
这些方法简单易行，经过长期的临床验证，可作为轻症失眠患者的首选治疗方法。
对于病情较重的失眠患者，在药物治疗的基础上，非药物疗法可以起到很好的辅助治疗作用，并能镇静催眠药物的用量，最大限度地减小药物副作用对身体造成的伤害。

书籍目录

1 患者必知失眠的定义失眠的分类失眠的表现失眠的病因失眠的治法失眠的中医学认识2 食物助眠法饮食原则助眠食物粟米小麦糯米灵芝银耳核桃仁龙眼肉桑葚荔枝牛奶蜂蜜莲子酸枣仁枸杞子百合芹菜黄花菜牡蛎茼蒿……3 药膳助眠法4 按摩助眠法5 调心助眠法6 其他非药物助眠法附录

编辑推荐

食物疗法——告诉你吃什么？
怎么吃？
药膳疗法——教你辩证用膳保健康，运动疗法——指导你练什么？
怎么练？
自然疗法，简便廉验。
轻症失眠患者，非药物疗法是首选的治疗方案，任何药物都有副作用，这也是每一个患者都担心的事情。
病情较重的患者，建议在服药的同时配合非药物疗法。
《百姓健康沙龙？
不用药物治失眠》为广大读者提供了大量行之有效的非药物疗法，这样一来可以有效避免或降低药物带来的副作用。
希望读者能够从中受益，减少药物副作用对身体的伤害。

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