第一图书网, tushu007.com

<<这样做不失眠>>

图书基本信息

书名：<<这样做不失眠>>

13位ISBN编号：9787504360496

10位ISBN编号：750436049X

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：李彦岐

页数：185

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在许多大城市，超过70%的人会在零点以后才人睡。
只要你稍微观察一下就会发现，早晨在地铁或者公交车上，大多数人部在打瞌睡，这说明他们的身体还没有完全恢复过来，就又开始了新一轮的消耗。
长此以往，人身体的能量就会被透支，免疫力就会下降，各种疾病就会悄然来袭，因此，大家应该尽可能保证睡眠时间，不要给自己的健康留下隐患。

第一图书网, tushu007.com

<<这样做不失眠>>

书籍目录

第一章 了解失眠，才能正确抗击失眠　今天，你失眠了吗　是谁扼杀了你的睡眠　看看你是哪种类型的失眠　彻底治愈失眠，先要了解常见的失眠心理　失眠来了，健忘还会远吗　失眠患者，切莫病急乱投医　药物不是失眠患者的“救命稻草”第二章 对症下药，中医辨证治疗失眠　心肾不交，都是阴阳不调惹的祸　肝郁血虚，要从疏肝养血做起　肝胆两虚，补益肝胆是关键　心脾两虚，养血安神才是王道　阴虚火旺，滋阴降火就能睡得香　心虚胆怯，安神定志方能轻松入睡　痰热内扰，就要化痰清热　胃气不和，和胃安神要先行　养心调神，一觉睡到自然醒第三章 多管齐下，打倒失眠这个“纸老虎”　教你一套舒眠减压的“葵花点穴手”　耳压疗法，将失眠抗击到底　艾灸疗法帮你“痛击”失眠　刮痧疗法，让失眠不再“恋”上你　拔罐疗法，帮你欣然入眠　药枕在手，谁能偷走你的睡眠　敷贴疗法：“睡美人”是怎样炼成的　防治失眠，要呵护你的“第二心脏”　脐疗法，治疗失眠的“非常规武器”　勤练甩手操，助你摆脱失眠困扰　勤练“45度倒立”，失眠就得退避三舍　呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐　五式瑜伽，帮你改善睡眠　常做安心宁神操，将睡眠一“手”掌握第四章 中医名家特诊疗法，让失职者重获新生　“北京四大名医”之施今墨的诊治经验　“北京四大名医”之孔伯华：如何诊治失眠　中医名家程门雪治疗失眠的方案　跟着名医黄文东一起抗击失眠　当代名医邓铁涛教你如何诊治失眠　朱良春治疗顽固失眠的用药特色和经验第五章 科学营养，将失眠一口“吃”掉　失眠无解？
“饮食18招”帮你轻松搞定　助眠饮食大盘点：这样吃不失眠　告别失眠，还要同“粥”共济　警惕失眠来袭，常备“鸟生鱼汤”　只要吃得好，失眠就歇菜　治疗失眠，应该学会自食其果　“茶”话失眠：喝出来的硬道理　失眠患者不妨借药酒入眠　第六章 觅得神奇催眠术，不羡鸳鸯不羡仙第七章 搞好睡眠卫生，为睡眠保驾护航第八章 战胜失眠，要知道四季睡眠法则第九章 挥剑斩心魔，失眠就能不药而愈第十章 年龄阶段不同，睡眠方案自不同附录后记

章节摘录

插图：失眠不是绝症，很多人都不以为然。
但是长期失眠的人，要提高警惕了，因为那是一种危险的信号。
睡眠不足会导致大脑中的一些重要的神经细胞得不到修复，严重时出现死亡。
据有关人士研究，每天睡眠不足4小时的人，其死亡率比每天睡眠七八小时的人高18%；经常睡眠不足4小时的人，得病的几率比较大。
如果一千人连续72小时不睡觉，精神失常都是有可能的。
那么，什么才是失眠？
失眠的最基本定义就是睡眠障碍，而且是指经常不能获得正常的睡眠而言。
研究人员认为，失眠是睡眠不足，或睡得不深、不熟。
当然，偶尔失眠关系不大，只有那些长期连续无法成眠者才算患有失眠症。
在我国，中老年人失眠比较常见。
他们主观上很想入睡，但实际上入睡很困难。
那么，今天你失眠了吗？
在失眠诊断上，至少连续3周感到睡眠不足，引起明显的功能障碍，方应被视为失眠症，而不管每夜实际睡多少小时。
失眠症状主要包括以下几点：①不能如愿地迅速进入睡眠，多见于年轻人和有兴奋、激动心情者。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：于海英、张保文、齐艳杰、张艳芬、赵广娜、王艳明、梁素娟、曹博、王杰、王鹏、何瑞欣、周珊、慈艳丽、李文静、刘健、程仕水李彦岐、李静、宋洁心、黄亚男、李猛、黄克琼、魏清素、李良婷、武敬敏、黄梦溪、张晓静、李娜、李佳、李倩、杨英、徐娜、赵一、王艳、聂小晴、蔡亚兰、淡佳庆、黄薇、黄晓林、李伟军、齐红霞、李惠、欧俊、姜波、史慧莉、闫晗、焦亮、秦凤超、常娟、闫瑞娟、曹徐学、廖春红、杨云鹏等。
阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。
在享受之余，我们心中也充满了感恩。
因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。
相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

编辑推荐

《这样做不失眠》：纯正中医智慧，传授最神奇的睡眠养生疗法朴素科学理论，打造最专业的失眠自愈方案睡眠决定生老病死你知道自己的失眠是什么类型吗?失眠真的不可治愈吗?如何打破失眠的“心理魔咒”?答案尽在书中……

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