<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

图书基本信息

书名: <<黄帝内经睡眠养生宝典>>

13位ISBN编号:9787533752897

10位ISBN编号:7533752899

出版时间:2012-3

出版时间:安徽科学技术出版社

作者:杜同仿 主编

页数:236

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

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

内容概要

一个人在其一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。

000年前的中医典籍《黄帝内经》中就有关于睡眠问题的论述。

为帮助读者更好地认识睡眠及其重要性,较好地防治各种睡眠障碍,有效地提高睡眠质量,作者通过 广泛搜集、查阅古今中外有关睡眠问题的学术文献资料,结合个人在长期临床实践中的经验体会,编 成了本书。

本书论述了睡眠的重要作用,正常睡眠的基本准则及其相关影响因素,重点阐述了失眠症、发作性睡眠症、梦游症、遗尿症的诊断、治疗及调养方法,如何利用睡眠时间进行养生保健的各种方法。 附篇还介绍了梦的基本知识和噩梦、多梦的应对与治疗方法。

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

作者简介

杜同仿,广州中医药大学研究员(教授),硕士研究生导师,广东省中医药学会基础理论研究专业委员会常务委员。

出版著作有《高等中医研究参考丛书·内经》、《温病名著精华选析》、《脉经校注》、《子和医集》、《医学纂要》等。

主编的《常见病中西医诊疗与调养系列丛书》(家庭实用版·共27册)获得首届中华中医药学会科普著作奖二等奖。

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

书籍目录

第一章 睡眼——养生中最重要的环节

第二章 能睡才能百岁——睡眼用具保健法

第三章 睡眼障碍的诊疗与调养

第四章 不觅仙方觅睡方——睡眠养生保健妙法

第五章 各类人群睡眠养生妙法

附篇:梦与噩梦、多梦

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

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