

<<独特疗法调治失眠健忘>>

图书基本信息

书名：<<独特疗法调治失眠健忘>>

13位ISBN编号：9787538447057

10位ISBN编号：7538447059

出版时间：2010-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王广尧，宋佰玉 主编

页数：142

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>

## <<独特疗法调治失眠健忘>>

### 前言

失眠、健忘是临床常见的症状，很少有人一生中未发生过失眠健忘。

据统计，全世界失眠的患病率在27%左右，在我国也高达200A，健忘的发病率因年龄增大而增高，进入中老年后，健忘患者明显增多，80岁老人中，80%患有健忘症。

因失眠、健忘给人们生理心理带来的不良影响以及睡眠不足、长期健忘而导致的疾病，更是无法用数字统计。

尽管失眠、健忘发作的程度不一，病程长短不同，但是，一旦发作就会影响工作和休息，因此，应当积极预防和治疗。

目前治疗失眠的西药多具有依赖性和较大的不良反应；西医治疗健忘又缺少有效的办法，因而失眠健忘患者多求治于中医。

中医防治失眠健忘具有丰富的经验，许多简便易行、疗效显著的治疗方法久经临床验证，值得一试。

本书所介绍的主要内容，就是中医治疗失眠健忘的独特疗法。

所谓独特，其一在于所选的疗法尽量避开内用药，即使用药，也选择药性平和、不良反应少的药物，因而保持了疗法的“绿色生态”；其二在于所选疗法简单易学，操作方便，疗效可靠，不要求特定的治疗场所，不需要较长的治疗时间，随时随地都可以为自己或亲友进行治疗。

这些方法基于中医的整体观念，调理人体阴阳、气血、脏腑、经络，从而达到防治失眠、健忘的目的。

本书共分六大部分。

第一、二部分分别简要介绍了失眠、健忘的概念、病因、分类、诊断、预防的基本知识，意在使读者能根据症状初步判断失眠健忘可能是哪种疾病造成的、怎样预防。

第三部分介绍了本书相关的经络腧穴。

第四、五部分重点介绍了中医治疗失眠、健忘的独特方法。

这些方法来源于临床实践，疗效可靠。

## <<独特疗法调治失眠健忘>>

### 内容概要

失眠健忘是临床常见的症状，很少有人一生中未发生过失眠健忘。失眠严重时，人会处于低迷状态，可引发内分泌紊乱，以及抑郁症等精神科疾病。健忘则因年龄增长而发展，多因脑血管疾病所导致，给日常生活带来不便。中医调治失眠健忘有许多独特疗法值得一试。

<<独特疗法调治失眠健忘>>

作者简介

王广尧，男，1947年9月出生，吉林省松原市人。  
编审。

1983年毕业于长春中医药大学。

长期主持中医药期刊的编辑出版工作。

曾任《吉林中医药》、《长春中医药大学学报》编辑部主任。

主编《传统疗法大成》、《中老年保健》、《实用针灸治病法精华》等学术著作5部，编著《当代名医临证精华》学术著作30余部，发表学术论文30余篇。

<<独特疗法调治失眠健忘>>

书籍目录

失眠的基本知识 一、何谓失眠 二、失眠的分类 (一)中医辨证分型 (二)西医分类 三、失眠发生的原因 (一)中医病因 (二)西医病因 四、失眠的诊断 五、失眠的危害 六、失眠的预防健忘的基本知识 一、什么是健忘 二、健忘的分类 (一)中医辨证分型 (二)西医分类 三、健忘发生的原因 (一)中医病因 (二)西医病因 四、健忘的诊断 (一)病因诊断 (二)鉴别诊断 (三)临床自我诊断 五、健忘的危害 六、健忘的预防看图找经络腧穴 一、什么是经络 (一)经络的概念 (二)看图找经络 二、什么是腧穴 (一)腧穴的概念 (二)失眠健忘的相关腧穴独特疗法调治失眠 敷脐疗法 药衣疗法 药枕疗法 洗足疗法 耳穴压豆法 气功疗法 通便安眠法 药茶疗法 入眠操促睡法 梳头疗法 艾灸疗法 指压疗法 足部刮痧疗法 拔罐疗法独特疗法调治健忘 药枕疗法 药茶疗法 药粥疗法 耳穴压豆法 洗足疗法 服紫霄疗法 松静功疗法 酒剂疗法 膏滋疗法 脏器疗法 固精疗法 五脏导引疗法 足部按摩疗法 气功疗法 刮痧疗法附录 方剂 治疗失眠健忘名医方 治疗失眠名医方 治疗健忘名医方 治疗失眠健忘经验方 治疗失眠经验方 治疗健忘经验方 治疗失眠健忘食疗方 治疗失眠食疗方 治疗健忘食疗方参考文献

## <<独特疗法调治失眠健忘>>

### 章节摘录

插图：六、健忘的预防治疗健忘症没有天然妙药，需寻找发病原因，防患于未然，或通过调整以减缓症状还是可以做到的。

1.勤于锻炼大脑“用进废退”是生物界发展的一条普遍规律，大脑亦是如此。

勤奋地工作和学习往往可以使人的记忆力保持良好的状态。

对新事物要保持浓厚的兴趣，敢于挑战。

中老年人经常看新闻、电视、电影，听音乐，特别是参加下象棋、围棋等活动，可以使大脑精力集中，脑细胞会处于活跃状态，从而延缓衰老。

此外，适当地有意识记一些东西，如喜欢的歌词、记日记等对记忆力也很有帮助。

2.保持良好情绪良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。

3.参加体育锻炼生命在于运动，合理的体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，使大脑不断地处于自我更新的状态，延缓大脑老化。

4.养成良好的生活习惯从饮食方面来讲，造成记忆力低下的元凶是甜食和咸食，而多吃富含维生素、矿物质、纤维素的蔬菜水果可以提高记忆力。

银杏叶提取物可以提高大脑活力、注意力，对记忆力也有一定帮助。

咖啡可以在短时间内使大脑兴奋，如果需要我们集中注意力、记忆力做事，可以事先喝一杯咖啡。

5.摸索一些适合自己的记忆方法对一定要记住的事情写在笔记本或便条上，外出购物或出差时列一个单子，将必须处理的事情写在日历上等都是一些可取的强化记忆方法。

另外，联想、归类也是良好的记忆习惯。

## <<独特疗法调治失眠健忘>>

### 编辑推荐

《独特疗法调治失眠健忘》：祖国医学经几千年来历代医家的积累、提炼、传承、发展，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

临床实践过程中。

在最为广泛应用的中草药之外。

一些独特疗法显示出其特有的魅力，如刮痧疗法、拔罐疗法、按摩疗法、点穴疗法、气功疗法、外敷疗法、坐垫疗法、香佩疗法、梳头疗法、足浴疗法、药茶疗法、药酒疗法、矿泉疗法等等。

在祖国医学的宝库里，这些独特疗法犹如一颗颗珍珠光彩夺目。

<<独特疗法调治失眠健忘>>

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>