

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

图书基本信息

书名：<<新编咳喘病配餐宜忌>>

13位ISBN编号：9787540221270

10位ISBN编号：7540221275

出版时间：2009-9

出版时间：北京燕山

作者：李宏

页数：275

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>

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

前言

长期失眠会造成大脑功能紊乱，对身体造成多种危害，如免疫力下降、记忆力减退、悲观和抑郁、过早衰老等等，从而诱发多种疾病。

良好的睡眠是身心健康的主要标志。

专家指出，人如果长时间失眠，行为就会发生改变。

古人云：“好眠无郁，万病不生；失眠抑郁，诸病生焉，不觅仙方，觅睡方”。

越来越多的证据也表明，睡眠不足的影响加起来，最终会危害人们的健康，乃至缩短寿命。

抑郁症是精神科常见的疾病，还常与内外科疾病或其他疾病并存，因此对这一人群要格外关注。

抑郁状态下的人会失去对所有事物的兴趣，会熄灭对生活的希望，由此，人的存在意义也便消失了。

所以，克服抑郁就成了拯救生命的需要。

本书介绍了失眠的基本常识、日常调理、心里调养、饮食等，并介绍了有助于缓解抑郁的食品，为您打造高质量的睡眠，让您远离抑郁，为健康保驾护航。

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

内容概要

《新编中老年常见病防治与配餐宜忌》从中老年人的饮食营养、中老年疾病、中老年补虚养身食谱三个大方面介绍了老年人常见病的防治与配餐宜忌，相信它一定会为中老年人的健康生活的好帮手。

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

书籍目录

第一章 失眠的常识睡眠是怎么回事你知道每年3月21日“世界睡眠日”的由来和意义吗不睡觉对人体有什么影响你知道自己的睡眠习惯吗睡眠中为什么会做梦梦与健康的关系如何梦能保护睡眠和调节心理平衡吗失眠与梦多有关吗怎样运用人体生物钟科学安排睡眠与工作什么是失眠失眠是怎样分类的失眠是怎样形成的引起失眠的原因主要有哪些这些是不是失眠症什么是失眠恐怖症什么是医源性失眠什么是主观性失眠你如何判断失眠的程度为什么夜晚不宜饮用茶水、咖啡、可乐饮酒与失眠有关吗床位方向与失眠有关吗气象环境条件与失眠有关吗现代生活方式为什么易造成失眠失眠与情绪有关吗上夜班与失眠有关吗用脑过度与失眠有关吗孩子难入睡是怎么回事失眠与神经衰弱有关吗失眠与健忘有何关系老年人为什么容易患失眠症患了失眠症怎么求治第二章 失眠的日常调理当你的家人有失眠时怎么办对付失眠的良策有哪些失眠患者的防治为什么要多元化失眠患者如何调整认识上的误区名人作家是怎样调治失眠的治疗失眠的原则有哪些失眠患者怎样改变对睡眠的认识怎样防治一过性失眠怎样防止现代夜生活不当所致的失眠症睡觉时毫无睡意怎么办怎样通过睡眠学习来改善失眠预防失眠的口令是什么怎样调护住院病人的失眠怎样护理服用催眠药的病人怎样正确使用镇静催眠药为什么“安定”令人不安怎样对睡眠形态紊乱整体护理对因病长期卧床失眠者怎样进行家庭护理为什么有些失眠患者患有抑郁症怎样合理选择失眠调控调护方法住院病人怎样自我调控防治失眠对催眠术患者怎样进行心身护理怎样合理防治因病而致的失眠症如何调治心脏神经官能症引起的失眠更年期女性失眠症的调治方法有哪些中老年人怎样消除“恐病症”失眠甲亢患者怎样调治失眠症怎样调整患有冠心病的失眠患者高血压病伴发失眠怎么办怎样防治电脑综合症性失眠症怎样摆脱“亚健康状态”导致的失眠症怎样防止出现“胃不和则卧不安”怎样防治宿便与便秘引起的失眠怎样使孩子安然入眠怎样防治青少年学生的失眠症怎样防止高考前学生紧张而引起的失眠怎样防治因失眠而造成的记忆力减退怎样防治轮班造成的失眠症防止脑力劳动过度引起睡眠不实的方法有哪些怎样防治离退休后的失眠症老年人失眠症调治方法有哪些老年妇女失眠症的自我调治方法有哪些焦虑性失眠症怎样进行调整怎样应用中医中药防治失眠怎样合理服用中药有利于防治失眠中药治疗失眠症的单验方有哪些治疗失眠症的常用中成药有哪些治疗失眠症的药枕有哪些怎样运用耳穴压豆法防治失眠症治疗失眠的简易方法有哪些国外有哪些简单的助眠方法第三章 失眠病人饮食与保健失眠症的康复饮食要点是什么治疗神经衰弱性失眠症的食疗单验方有哪些可帮助入眠的食物有哪些治疗失眠症的药粥有哪些治疗失眠症的药茶有哪些怎样喝牛奶益于催眠怎样喝豆浆以助中老年人睡眠怎样运用银耳以调治失眠怎样运用百合以调治失眠怎样运用酸枣以调治失眠怎样运用五味子调治失眠怎样运用龙眼以调治失眠怎样运用大枣以调治失眠怎样运用莲子以调治失眠失眠患者的饮食调理方法有哪些失眠患者如何合理选用药膳失眠患者选用药膳要注意哪些原则失眠患者采用粥食药膳的歌谣是什么失眠患者为什么要依体质而择食洪氏饮食观点为什么也有益于失眠患者食疗配伍的“五相”原则是什么由“内火”导致的失眠应怎样调治第四章 失眠病人心理调养失眠患者为什么要进行心理咨询失眠与心理有什么关系怎样调整心态以治疗失眠失眠患者需要怎样的信心呢怎样控制失眠时的急躁情绪失眠患者怎样减轻心理压力怎样应用心理调节法克服失眠怎样进行自我情绪调节以防治失眠调节情绪防治失眠的“药方”有哪些怎样克服紧张而造成的失眠症如何防止紧张工作状态下的失眠怎样防止坠人恐惧失眠的怪圈怎样解梦治失眠中医是怎样解梦防治失眠的怎样应用情志疗法防治失眠怎样应用精神松弛锻炼法治疗失眠怎样应用放松肌肉疗法防治失眠怎样应用松弛疗法防治失眠怎样运用瑜伽功法进行自我催眠怎样应用暗示疗法治疗失眠怎样应用行为疗法治疗失眠行为矫正疗法是怎样治疗失眠的森田疗法是怎样治疗失眠的怎样应用音乐疗法治疗失眠治疗失眠怎样选择音乐曲目怎样应用色彩法调治失眠症怎样闭目养心以防治失眠失眠患者怎样进行“心理按摩”失眠患者如何保持心理健康失眠患者怎样进行心理养生怎样应用心理疗法治疗神经衰弱性失眠症失眠患者练功时必备什么样的心理品质第五章 失眠病人运动与锻炼为什么运动锻炼有助于入眠治疗失眠常用的锻炼项目有哪些怎样应用睡前散步法调治失眠怎样运用睡前健足操防治失眠症怎样运用洗足法防治失眠症怎么运用足部按摩助入眠失眠患者怎样练习床上十二段锦失眠患者怎样练清晨卧床保健操怎样运用梳头法治失眠怎样实施“脊背按摩”治疗失眠怎样进行穴位按摩治疗失眠治疗神经衰弱性失眠症的简易功法有哪些失眠患者为什么宜多做家务失眠患者应怎样运动健身老年失眠患者运动时需注意什么失眠患者进行运动时怎样选择气候环境怎样应用自然疗法治疗失眠症怎样运用沐浴疗法

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

治失眠怎样运用田园疗法治失眠怎样运用洞穴疗法治失眠怎样应用娱乐疗法治失眠怎样应用风筝疗法
调治失眠怎样用睡功三乐治失眠怎样用卧禅睡功治失眠第六章 用饮食驱除抑郁“一日五份”法“一日
三餐”法运动与情绪准备，准备，再准备可怕的脱水做个快乐的购物者第七章 情绪化饮食与不健康食
品什么是情绪化饮食你是情绪化饮食者吗你属于哪一种情绪化饮食者体重是个大问题情绪化饮食治
疗10步法不健康食品Top 5不健康食品10大罪状第八章 对付抑郁的超级食品爱斯基摩人和海鲜赶走忧郁
的浆果燕麦的魔力健康的坚果抗抑郁的椰菜西红柿热潮神奇的香菜来点无花果营养的鳄梨蜜蜂的财富

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

章节摘录

第二天晚上，情形就不一样了。

起先是眼睛发涩，如果把眼睛闭上，会觉得舒服一点，但是很容易就会睡着。

如果继续保持清醒的状态，走路也会觉得飘飘然。

这个时候如果想看书，也同样地很快就会睡着。

最痛苦的时候是第三天的清晨，这时，几乎所有缺睡的人都会像喝醉酒似的有双重现象，动作迟钝，数数最多只能连续数到20就会意识不清；相反。

手或脸部被打的时候，痛觉反而会非常敏锐。

到了第四天早晨，有的人在视觉和听觉方面会有严重的错觉发生，很容易发怒，也有人会发生幻觉。因此可以知道，一个人完全没有睡眠的话，最大的影响是在精神方面的，严重一点的甚至会导致精神分裂。

但相反，在生理方面，不论是脉搏、血压、食欲、代谢等维持生命的生理指征，却不会有异常的现象发生。

所以即使长时间不睡，在生理上也不会因此而死亡。

迄今文献中剥夺睡眠时间最长达264小时，合11天，睡眠剥夺试验通常不产生不可逆的后果，同时也存在着个体差异。

实验中发现，睡眠不够的话，就会急躁不安，情绪不稳。

对5位习惯于8小时睡眠的人进行实验，把他们的睡觉时间缩短为4个小时，结果发现这些人睡眠时间缩短后，在工作上所需的能量，要比平常增加很多。

上面提到的种种实验，也许会让平常就有失眠习惯的人更觉不安。

但是这里告诉你一个实验中的意外发现：这些实验的对象，都是一开始就有“不能睡”或者“不要睡”的意识。

在实验之中，他们就靠这些暗示来驱逐睡意，虽然他们在实验进行的时候是清醒的，但是他们的脑波都时常会出现深睡期的波，足见我们即使强制自己不要入睡，我们的大脑偶尔还是会背叛这种意识偷偷地想要睡觉的。

事实上，睡觉可以说是和我们的意志无关的一种自然现象。

平时想睡而睡不着觉的人，除非有重病在身，否则，总会在什么时候或多或少地有些睡眠的。

但是，每个人要想获得最佳的睡眠，就必须主观地感觉到有效的恢复精神，不只需要足够的睡眠时间，而且睡眠的时间应与身体内在的昼夜性节律相一致。

同时，整个睡眠时间应该不受任何干扰，使睡眠不致中断。

若在夜间，人们的睡眠每隔半个钟头就被中断一次，那么人们整夜就无法获得深睡，如此一来，正常的睡眠便受到干扰，睡眠会被剥夺，从而引起疲惫、不安、全身不适、无精打采、反应迟缓、眼圈变黑及时常打呵欠。

例如外出远程旅行被时差打乱了生理节奏，需要好几天时间才能重新适应，恢复正常。

若长期处于觉醒状态，不眠不休，必将导致精神混乱，最终将危及生命。

你知道自己的睡眠习惯吗在一般情况下，儿童睡眠时间长，老年人睡眠时间短。

大多数成年人每昼夜睡7~9小时，但是个体差异较大。

有的人只睡3~4小时，有的人把24小时的一半时间用来睡眠。

有人报告，一位70岁老妇在每24小时之内只睡眠52分钟，她身体健康，精神愉快，这是迄今为止文献报告中睡眠时间最短的正常人。

睡眠习惯的个体差异很大，有的人如“打鸣鸡式”，黎明即起，白天工作，日落而息，早早上床睡觉；有的则如“猫头鹰式”，起床迟，工作放在夜间做。

就睡眠的连续性而言，许多人一觉睡足，也有的人中途要醒几次。

老年人往往一天要睡若干次，每次睡的时间都不太长。

少数人睡眠如“猫打盹”，其身体也无疾病。

至于是否睡午觉，各人习惯不同，睡眠模式受生活习惯和环境条件的影响，变异较大。

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

睡眠习惯与人的体型有些关系。

胖人睡得香熟的多，瘦人则多不贪睡，运动员体型的睡眠需要量比胖人和瘦人都更少一些，但却不易发生疲劳。

总之，睡眠的正常范围变异是很大的。

不管睡眠习惯如何，只要本人感觉疲劳恢复了，即可谓之正常。

人类在长期的自然进化过程中，形成了人体与自然界同步的生物节律和生物钟，人类要想生存就必须适应这个生物节律，而睡眠又是人类生活中不可缺少的内容。

因此，你一定要遵守自己的睡眠节律，养成良好的睡眠习惯，即什么时间该睡就一定不要打破这个规律，这样才能保证睡眠。

如果你想找出适合自己的睡眠时间，你不妨进行这样的试验：第一个星期，每天晚上你按平时上床的时间睡觉；第二个星期，每天迟1小时上床；第三个星期，每天早1小时上床。

如果你在上床后半小时内入眠，醒后又觉得精力充足，那一个星期的睡眠时间，就接近你自己的充足睡眠时间了，日久天长，就是你的睡眠习惯。

由于人类社会的分工而分为早晨型和晚上型这两种生物节律，在职员中，早晨型占多数，脑力劳动者晚上型占多数，而体力劳动者，半数是“无节律”型。

您的睡眠习惯，关系到您第二天的精力和工作状态，所以，不管别人怎样，您只要适应自己的睡眠生物节律，也就是养成了自己的睡眠习惯。

睡眠中为什么会做梦在睡眠过程中，几乎人人都做梦，你可曾注意熟睡的婴儿，那甜蜜的微笑，不就是美梦的诉说吗？

由此可以想象，在万籁俱寂的深夜，人类仍然活跃在光怪陆离的梦境中。

那么，人为什么在睡眠中要做梦呢？

其实，做梦既不神秘也不是坏事，它是人生理活动中的一种正常现象，人类大脑中许许多多神经细胞之间各有分工，形成许多机能中枢，它也像心、肝、肾等脏器一样，日夜不停地工作。

人由于一天的活动。

脑细胞疲劳了，逐渐由兴奋状态转变为抑制状态。

但各个神经中枢的抑制程度不同，同一个神经中枢抑制的程度也会不断地变化。

由于大脑神经细胞的抑制发展不平衡，使得大脑皮层有些区的神经细胞不仅没有被抑制，反而处于兴奋状态，还在进行一定的活动。

这些兴奋点还会杂乱无章地相互联系，进行重新组合，于是就出现了各种奇奇怪怪的梦境。

因此，梦实际上也是大脑皮层暂时神经联系的活跃与改组。

只是这种活跃与改组不是在人的意识控制下进行的，因而梦就不像白天工作那样有条不紊，而是显得有点“杂乱无章”或奇妙莫测。

P6-8

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

编辑推荐

《新编失眠抑郁病配餐宜忌》介绍了失眠的基本常识、日常调理、心里调养、饮食等，并介绍了有助于缓解抑郁的食品，为您打造高质量的睡眠，让您远离抑郁，为健康保驾护航。抑郁症是精神科常见的疾病，还常与内外科疾病或其他疾病并存，因此对这一人群要格外关注。抑郁状态下的人会失去对所有事物的兴趣，会熄灭对生活的希望，由此，人的存在意义也便消失了。所以，克服抑郁就成了拯救生命的需要。

<<新编咳喘病配餐宜忌>>

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>