

<<失眠的自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠的自我疗法>>

13位ISBN编号：9787802311213

10位ISBN编号：7802311217

出版时间：2006-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：张春花

页数：251

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>

<<失眠的自我疗法>>

内容概要

进入21世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病发生了巨大的改变，生活方式疾病、身心疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。

疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。

这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。

两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说，“言不可治者，未得其术也。

”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。

“人之患，患病多；医之患，患道少。

”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。

古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

为更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗。

<<失眠的自我疗法>>

作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。

主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项。获山东省科技进步三等奖1项。

<<失眠的自我疗法>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 认识失眠 第二节 失眠的病因与发病机制 第三节 失眠的诊断与分类
第四节 失眠的西医药治疗 第五节 中医学对失眠的认识第二章 认识经络和腧穴 第一节 认识
经络和腧穴 第二节 治疗失眠的常用体穴第三章 失眠的躯体按摩疗法 第一节 失眠常用按摩手
法 第二节 失眠常用按摩法第四章 失眠的足底按摩法 第一节 足底按摩简介 第二节 足底按
摩手法 第三节 失眠常用足底按摩法第五章 失眠的手部按摩法 第一节 失眠常用手穴 第二节
失眠手穴疗法第六章 失眠的耳穴疗法 第一节 失眠常用耳穴 第二节 失眠耳穴疗法第七章
失眠的拔罐疗法 第一节 拔罐防治失眠基础 第二节 失眠辨证拔罐法第八章 失眠的刮痧疗法
第一节 刮痧防治失眠基础 第二节 失眠常用刮痧法第九章 失眠的中草药治疗 第一节 中草药
简介 第二节 失眠常用中药 第三节 失眠常用方剂 第四节 失眠常用偏方验方第十章 失眠的
贴敷疗法 第一节 贴敷防治失眠基础 第二节 失眠常用贴敷法第十一章 失眠的熏洗疗法 第一
节 熏洗防治失眠基础 第二节 失眠常用熏洗及沐浴法第十二章 失眠的艾灸疗法 第一节 艾灸
疗法简介 第二节 失眠常用艾灸法第十三章 失眠的饮食疗法 第一节 食疗防治失眠基础 第二
节 失眠的饮食禁忌 第三节 失眠的饮食选择 第四节 失眠常用药膳第十四章 失眠的运动疗法
第一节 运动与失眠 第二节 失眠常用运动疗法第十五章 失眠的音乐疗法 第一节 音乐防治
失眠基础 第二节 失眠常用音乐疗法第十六章 失眠的心理调护 第一节 失眠与心理疗法 第二
节 失眠患者的心理问题与调护第十七章 失眠的预防

<<失眠的自我疗法>>

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>