

<<失眠的中医保健>>

图书基本信息

书名：<<失眠的中医保健>>

13位ISBN编号：9787117082198

10位ISBN编号：7117082194

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：陈永灿

页数：246

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>

## <<失眠的中医保健>>

### 内容概要

良好的睡眠是美满人生的重要组成部分，而睡不好又是人们生活中一件苦恼不堪的事。

患有失眠的人日趋增多，而治疗失眠的方法相对贫乏。

医学在失眠的治疗及睡眠的保健方面积累有丰富的经验。

本书对原书进行了全面、仔细的修订，在叙述有关睡眠及失眠基本知识的同时，重点介绍了中医防治失眠的灵丹妙方和丰富多彩的养生经验。

从药膳到练功，从按摩到调心，从偏方到沐浴，书中所列真传绝招，琳琅满目；作者所集奇趣便法，美不胜收。

书中的大部分标题经过重新拟定，更为醒目。

部分章节内容进行合并调整，补充了有关失眠防治的最新研究资料和失眠的中医保健事例，使全书内容更加精悍、通俗，读者更理解，增中了可读性、可操作性和趣味性。

本书内容适合失眠患者的自我调治及家庭保健。

<<失眠的中医保健>>

作者简介

陈永灿，医学学士。

浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院主任中医师，浙江中医药大学兼职教授、硕士研究生导师，浙江中医杂志社社长，《浙江中医杂志》及《养生月刊》常务副主编。

出版中医药著作5部，发表学术论文20篇。

## <<失眠的中医保健>>

### 书籍目录

一、一觉睡到天亮，真好二、中医，换一个角度看睡眠三、起居有常，睡好健康四、失眠，是一桩苦恼的事五、走出认识误区，远离失眠症六、治疗失眠，中医有招七、巧用食物助睡眠八、补养安睡的粥谱九、失眠病人如何选用药膳十、谷糠安神有显效十一、不妨临睡喝一盅药酒十二、茶饮也有安寐效十三、兜袋药枕酣然卧十四、拥抱大自然，摆脱失眠的困扰十五、按摩送您入梦乡十六、轻松沐浴，香甜入睡十七、中药敷贴，防治失眠十八、适当运动可助睡十九、顽固失眠，试试膏方二十、调心催眠，哄着入睡二十一、如何选用治疗失眠的中成药二十二、快眠奇趣小偏方

<<失眠的中医保健>>

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>