

<<失眠调养100招>>

图书基本信息

书名：<<失眠调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844723

10位ISBN编号：7500844727

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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>

<<失眠调养100招>>

内容概要

100个失眠患者不可不知的调养秘诀。

不吃药，就可有效改善失眠症状的简易方法。

从医疗、生活、饮食各方面，为失眠患者打造的健康保养书。

本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

<<失眠调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识失眠篇 1.睡眠有哪两种状态？

- 2.不同年龄的人睡眠时间一样吗？
- 3.什么是失眠？
- 4.引起失眠的原因有哪些？
- 5.失眠的症状有哪些？
- 6.哪些人容易失眠？
- 7.失眠是不是“精神病”？
- 8.睡不着就是失眠吗？
- 9.晚上多梦、睡不好是失眠吗？
- 10.睡眠不足是失眠吗？
- 11.夜猫子是失眠吗？
- 12.压力会引起失眠吗？
- 13.儿童睡眠不好的原因是什么？
- 14.长期慢性失眠对个人有什么影响？
- 15.你是哪一类失眠？
- 16.失眠需要看医生吗？
- 17.失眠该看哪一科？
- 18.处理失眠的原则是什么？
- 19.失眠可能会做哪些治疗？
- 20.医生可能会开哪些药物？
- 21.可以到药房买安眠药吗？
- 22.失眠是否可以看中医？

第二篇 生活调养篇 第三篇 饮食调养篇 第四篇 汉方调养篇 第五篇 保健食品篇

<<失眠调养100招>>

章节摘录

插图：精神性原因有些精神疾病，如精神分裂症、反应性精神病等也常常会导致失眠。

药物性原因引起失眠的常见药物有止喘药、镇静药、利尿药、强心药、降压药对胃有刺激的药物，以及中枢兴奋药，如苯丙安、利他林等。

另外，长期服用安眠药一旦戒断，也会出现睡眠浅、噩梦多等戒断症状。

人为原因一些人为因素，也会造成失眠，如睡前暴饮暴食、喝浓茶咖啡、过久看书或睡眠不规律等。

此外，有些人入睡受不恰当条件或环境诱导，会直接影响睡眠，如婴儿或儿童入睡时需要喂奶或吸吮奶嘴、拍背或摇动，成人入睡需开着电视机、点灯等，如果醒来后这些条件不复存在便难以再次入睡。

营养原因缺钙会使人在入睡数小时后醒来，且无法再次入睡。

钙是预防应激反应的重要营养成分，如果体内缺钙，就会产生神经过敏，造成失眠、焦虑、疲劳。

另据研究显示，多数妇女缺乏铜和铁也会导致失眠。

环境原因良好的睡眠需要良好的环境，如果睡眠的环境过于嘈杂或者光线过于明亮，都会让人难以入睡。

寝具的优劣也常是影响睡眠的因素，比如床过于硬，或者枕头过于低等。

另外，睡眠时的衣服如果穿得过于厚重，会让身体感到不舒服，容易造成气血不畅而影响正常睡眠。

<<失眠调养100招>>

编辑推荐

《失眠调养100招》：100个失眠患者不可不知的调养秘诀不吃药，就可有效改善失眠症状的简易方法从医疗、生活、饮食各方面，为失眠患者打造的健康保养书

<<失眠调养100招>>

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>