

<<失眠的自我调护>>

图书基本信息

书名：<<失眠的自我调护>>

13位ISBN编号：9787502358297

10位ISBN编号：7502358293

出版时间：2008-1

出版时间：科学技术文献

作者：赵军，姜宪刚主编

页数：274

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>

## <<失眠的自我调护>>

### 内容概要

失眠是困扰现代人的常见健康问题。

《失眠的自我调护》以通俗的语言，阐述失眠的日常养护与自我调治，包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、音乐疗法、香熏疗法等。

所选方法简便易学，在家中就可轻松进行，失眠患者不妨一试。

## <<失眠的自我调护>>

### 书籍目录

一、概述（一）失眠的流行病学常识（二）失眠的常见表现（三）失眠的发病机理（四）失眠的不良后果二、治疗失眠常用的经络腧穴（一）经络腧穴简介（二）常用的取穴方法（三）治疗失眠常用的十四经腧穴附 治疗失眠常用的十四经腧穴分布图（四）治疗失眠常用的经外奇穴三、失眠的日常养护与自我调治（二）选择合适的寝具（三）采取正确的睡姿（四）遵循合理的作息时间（五）进行适度的运动（六）保持平静的心态（七）养成良好的生活习惯（八）合理安排饮食（九）失眠的中医辨证论治（十）治疗失眠的中成药（十一）治疗失眠的单方、验方（十二）灸疗防治失眠（十三）拔罐防治失眠（十四）刮痧防治失眠（十五）按摩防治失眠（十六）刺血疗法防治失眠（十七）脐疗防治失眠（十八）穴位敷贴防治失眠（十九）足疗防治失眠（二十）手疗防治失眠（二十一）耳穴疗法防治失眠（二十二）药膳防治失眠（二十三）药茶防治失眠（二十四）药酒防治失眠（二十五）沐浴疗法防治失眠（二十六）日光浴防治失眠（二十七）药帽防治失眠（二十八）药枕防治失眠（二十九）音乐疗法防治失眠（三十）芳香疗法防治失眠（三十一）瑜伽防治失眠（三十二）太极拳防治失眠（三十三）体操防治失眠（三十四）心理疗法防治失眠

## <<失眠的自我调护>>

### 编辑推荐

失眠是困扰现代人的常见健康问题。  
本书以通俗的语言，阐述失眠的日常养护与自我调治，包括膳食疗法、运动疗法、自然疗法、音乐疗法、香熏疗法等。  
所选方法简便易学，在家中就可轻松进行，失眠患者不妨一试。

<<失眠的自我调护>>

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>