

<<失眠不用看医生>>

图书基本信息

书名：<<失眠不用看医生>>

13位ISBN编号：9787506298742

10位ISBN编号：7506298740

出版时间：2008-9

出版时间：王强虎 世界图书出版公司 (2008-09出版)

作者：王强虎

页数：210

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>

<<失眠不用看医生>>

前言

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。

睡眠的质量高低，对身体健康起着十分重要的作用。

因为健康的睡眠可以消除疲劳，增强人体免疫力，有利于身体健康。

尤其是在进入21世纪的今天，生活节奏的加快，各种竞争日趋激烈、社会矛盾的日益增多以及各种因素的影响，使许多人的精神长期处于一种高度紧张状态，使失眠成为困扰现代人的一种多发病症。

有资料显示，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难，66%的女性和34%的男性患有不同程度的失眠，其中39%的人症状较重，但仅有32%的人去看医生，37%的人不采取任何措施，10%的人自我治疗。

<<失眠不用看医生>>

内容概要

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。睡眠的质量高低，对身体健康起着十分重要的作用。

《失眠不用看医生》简要介绍了失眠的基础知识，重点阐述了饮食、运动、起居、心理、按摩、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法，其内容通俗易懂，方法简便实用，适合广大失眠症患者及基层医务人员阅读，是失眠症患者手中必备之宝典。

《失眠不用看医生》简要介绍了失眠的基础知识。重点阐述了饮食、运动、起居、心理、按摩、药物、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法，内容通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，无副作用，适合广大失眠症患者及基层医务人员阅读。全书内容丰富，阐述简明，融知识性、可读性和实用性于一体，对指导中老年人保健具有重要参考价值。

<<失眠不用看医生>>

作者简介

王强虎，主任医师，1986年毕业于陕西中医学院。

国内著名养生学专家，保健类畅销书作者勤于著书立说，不但注重养生理论研究，而且数年如一日坚持养生实践。

截至2008年6月已出版科普类图书60余部，其中有10部图书入选国家新闻出版总署一号工程——农家书屋工程，成为国内入选书目最多的作者。

2008年5月出版的《拯救猝死》一书成为数年来国内第一部面向普通百姓，全面介绍猝死的通俗读物。其许多作品不仅畅销大陆，且多部图书版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。

<<失眠不用看医生>>

书籍目录

第一章 健康睡眠要通晓的基本理念一、睡眠是一种生理需要二、睡眠对人的六大作用三、人不睡觉行不行四、健康睡眠的评价标准五、什么是慢相睡眠六、什么是快相睡眠七、关注不同年龄睡眠时的时相变化八、睡眠质量决定于深睡眠时间九、过早衰老与睡眠不足有关十、睡眠不好, 头发最易受伤十一、什么是失眠十二、失眠的对人体健康的危害十三、失眠并不可怕十四、失眠常见的六种原因十五、西医对失眠的划分方法十六、失眠量化标准的确定十七、失眠也有“真”与“假”十八、关于失眠的自我测试方法十九、多梦不是判断失眠程度的客观指针二十、神经衰弱与失眠不是一回事二十一、儿童同样会患失眠二十二、怀孕引起失眠的三大原因二十三、中老年人对待失眠易人四个误区二十四、女性“三大激素”影响睡眠第二章 健康睡眠要掌握的饮食方法一、防治失眠的十三种食物二、防治失眠为什么要强调禁酒三、喝鱼汤有助于治疗失眠四、醋疗对失眠有好的疗效五、睡前喝糖水有助于睡眠六、失眠患者不妨睡前吃点巧克力七、晚餐过饱不利睡眠八、药粥食材首选粳米的四个理由九、安眠药粥配制的五种方法十、防治失眠需要学会十四道粥十一、使用制作失眠药粥的三点注意十二、药膳安眠汤需要调五味十三、药膳安眠汤的三大优点十四、药膳安眠汤科学配制两大原则十五、药膳安眠汤用量的确定十六、制作安眠汤的四点注意十七、食疗治失眠需要学会十四道汤十八、药酒的现代概念是什么十九、关注药酒的六大优点二十、家庭泡服安眠药酒三大注意二十一、失眠患者常用的九种药酒处方二十二、失眠饮用药酒三点注意二十三、药酒贮存的五点要求二十四、现代药茶的概念与作用二十五、制作药茶选用药材的禁忌二十六、失眠患者常用的八种药茶处方二十七、失眠患者药茶疗法注意事项二十八、失眠者要多吃锌和铜含量多的食物二十九、维生素B1缓解失眠两个注意三十、缓解失眠富含维生素B1食物第三章 健康睡眠要了解的的运动常识一、运动防治失眠的四个要求二、运动安眠要关注有氧与无氧三、失眠患者运动计划需要三确定四、失眠患者运动项目的选择五、失眠运动疗法的三点注意六、有益于安眠的床上四步操第四章 健康睡眠要知道的调心秘诀一、影响睡眠的五种心理因素二、失眠要看先看看心理门诊三、严重失眠有可能是精神病变的信号四、有失眠的人宜防抑郁症五、调节心理是防治失眠的好方法六、失眠患者行之有效的催眠疗法七、祛除失眠关键要打开开心结八、“糊涂”是心理防治失眠的良药九、更年期失眠更要注重心理调适十、失眠患者垂钓有利于调节心理第五章 健康睡眠要关注的起居细节一、失眠者善服药不如慎起居二、防治失眠强调居室环境三、防治失眠要强调定时作息四、如何利用体温变化改变睡眠生物钟五、如何利用光线改变睡眠生物钟六、快速入睡要知晓两种方法七、关注常见的四种起居睡眠八、睡眠环境的选择九、打盹午睡好处多十、午睡不要超过30分钟十一、最好午餐后半小时再睡眠十二、补充睡眠也可取十三、“坐着睡”有害健康十四、行车途中睡眠要谨慎十五、过饱不要倒头睡十六、16种睡眠习惯要不得十七、失眠患者睡醒后的注意事项十八、通便安眠的四种方法十九、睡前热水泡脚有利于防治失眠二十、性生活是最常用的“安眠剂”二十一、失眠患者宜常用药枕处方二十二、使用失眠药枕注意事项二十三、科学水浴有助于防治失眠二十四、水浴防治失眠的三个注意二十五、睡眠时不宜带隐形眼镜二十六、健康睡眠选用窗帘四点要点第六章 健康睡眠要牢记的目疗绝技一、按摩防治失眠的六种方法二、穴位指压治疗失眠的三种方法三、五心综合疗法按摩治失眠四、失眠患者自我按摩注意事项五、失眠的简易刮痧疗法六、失眠刮痧的四点注意七、防治失眠的涌泉穴外贴方法八、神阙穴在临床上有什么作用九、防治失眠的神阙外敷方法十、失眠的耳穴贴豆疗法十一、失眠患者的劳宫穴敷药方十二、失眠患者穴贴疗法注意事项十三、失眠患者如何艾灸自疗十四、失眠患者艾灸操作注意事项第七章 失眠患者要掌握的药物治疗方法一、关注十种安神中药的分类与应用二、中药安神药应用四点注意三、失眠的中医分型与用药四、治疗失眠的常用中成药五、使用西药安眠药一定要慎之又慎六、西药安眠药不宜长期使用七、老年人服西药安眠药要小心

<<失眠不用看医生>>

章节摘录

第1章 健康睡眠要通晓的基本理念古人谓：“日思三餐，夜思一宿”。

经过睡眠可以使人们的精力和体力得到恢复，能够以更饱满的精力和热情投入工作、劳动和生活。

如果剥夺了人们的睡眠，不让他像正常人那样去有节律地睡觉，对健康会有什么影响呢？

这样做能行吗？

有人曾做过这样一个实验：有一个叫彼得·特里普的美国人，自告奋勇地参加了一项200个小时不睡觉的实验。

在前三天，一切正常，到了第四天出现了精神崩溃状态，表现得对本来并不滑稽的事情也捧腹大笑，不能自控；一些不值得悲哀的消息，听了之后竟莫名其妙地号啕大哭；本来自己没有戴帽子，却不断地埋怨自己头上的帽子压得太重。

到了第五天，受试者歇斯底里地大喊大叫，一会儿说别人的上衣像正在爬行的蠕虫，一会儿又说自己从着了火的房里跑出来。

200个小时后，他受到类似精神病一样的折磨，几乎疯了。

在到201小时13分钟时，受试者再也无法坚持，被人架到了床上。

他睡了9小时11分钟后便一切正常了。

从这个实验可以看出，人不睡觉是不行的。

难怪古罗马“以不让犯人睡觉来杀死犯人”的刑罚，作为最残酷的死刑之一。

如此看来，一个人若被剥夺了睡觉的权利，就和接受极刑一样。

四、健康睡眠的评价标准有的人说，今天听专家说8小时睡眠足够，明天听说7小时睡眠长寿，到底多少小时睡眠好，自己也搞不清楚。

不过对于睡眠时间的长短，没有统一的说法。

因人而异，可以分为长睡眠型（8小时左右）和短睡眠型（6小时左右），其实6~10小时都属于正常范围，评价睡眠质量好坏的标准，不是睡眠时间的长短，而在于看第二天的精神状态，只要第二天感觉精力充沛，没有觉得不舒服，这就表明睡眠质量高，是健康的睡眠。

这是因为不同人群对睡眠的要求是不同的。

一般而言10~18岁的人群，每天需要8小时的睡眠时间，18~50岁的人群，每天需要7小时的睡眠时间，50~70岁的人群，每天需要5~6小时。

对于上了年纪的人，睡眠质量比不上年轻人是自然规律，只要不影响生活，少睡点也无妨。

<<失眠不用看医生>>

编辑推荐

《失眠不用看医生》由世界图书出版公司出版。

<<失眠不用看医生>>

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>