

<<失眠>>

图书基本信息

书名：<<失眠>>

13位ISBN编号：9787506756686

10位ISBN编号：7506756684

出版时间：2013-2

出版时间：中国医药科技出版社

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>>

内容概要

《图说指压保健:失眠》是图说指压保健丛书之一，重点介绍了不同类型失眠的主要表现、指压疗法以及辅助疗法等，并辅以大量示意图以便读者快速准确地找到穴位，《图说指压保健:失眠》分为西医学对失眠的认识；生气后引起的失眠；早醒型失眠的症状及治疗等内容。

<<失眠>>

书籍目录

一、老年人的顽固性失眠 二、精神紧张引起的失眠 三、睡眠的重要性 四、看看自己每天需要睡多长时间 五、何为失眠 六、失眠的危害 七、西医学对失眠的认识 八、中医学对失眠的认识 九、脾胃不和造成的失眠 十、生气后引起的失眠 十一、打呼噜与失眠 十二、营养不良造成的失眠 十三、入睡困难型失眠的症状及治疗 十四、多梦易醒型失眠的症状及治疗 十五、早醒型失眠的症状及治疗 十六、对任何一种失眠都适用的指压法 十七、利用足底反射区治疗失眠 十八、对于任何失眠都有效的一些穴位 十九、比赛或考试前夕失眠的治疗 二十、睡眠不足导致精神不振的指压按摩 二十、睡眠不足导致精神不振的指压按摩方法 二十一、针对顽固性失眠的特殊按摩方法 二十二、冬春交替之际失眠的防治 二十三、孕妇失眠的防治 二十四、失眠患者在办公室的指压按摩法 二十五、提高睡眠质量的几个方法 二十六、学会睡子午觉 二十七、对抗失眠的食物 二十八、中医传统疗法治疗失眠 二十九、睡前催眠操帮助睡眠 三十、睡眠小贴士

<<失眠>>

章节摘录

版权页：插图：老王是个65岁的女性，退休已经有十年了。

老王平时很注意养身保健和锻炼身体，但是最近这几个月老王发现自己的觉是越来越少了，这成了最困扰她的问题。

每天晚上看电视的时候，只要看上一会儿，老王就会觉得困意一阵一阵的袭来，但是如果这个时候上床睡觉的话，只要一躺在床上就觉得头脑一下子清醒了。

然后，老王就这样躺在床上过大约2个多钟头才能渐渐入睡，而每天早上可能不到6点就自己醒过来了。

老王去医院咨询医生，医生说她这种情况属于老年性失眠，是老年人群中的常见病。

医生解释说，人上了年纪后各种脏器的功能就开始走下坡路了，尤其表现在脾胃的功能上。

脾胃的作用是将人体每天摄人的食物，转变成有用的营养精微物质，比如说气、血，因为在中医理论认为“脾胃是气血生化之源”。

脾胃的功能下降那么气血的生成就会减少，这样人体的精神不能得到滋养就会表现为失眠易醒。

医生针对她这种情况采用了没有创伤性的指压按摩治疗方法，主要按摩腿部和腰部的穴位。

一周后老王的失眠症状就有了明显改善，并且医生也教会了她一些自我按摩的方法，以方便她自己在家里治疗。

老王高兴的说：“这种治疗方法真是又简单又实用。

”小张是个白领，在一家外资企业里工作，前一段时间由于公司业务比较多，他经常熬夜加班，每天的觉都不够睡，身体也非常疲惫。

但是现在虽然工作不是那么忙了，小张却患上了失眠的毛病。

每天晚上躺在床上，翻来覆去总是睡不着，即使自己感觉非常困乏，但是头脑却是异常清醒。

脑子里的事情一桩接一桩地闪过，就像过电影一般。

就这样折腾2个多小时后才能睡着，而第二天醒来时却不想起床，头脑混沌一片，人也很不精神。

小张为此很苦恼，想接受中医治疗，但是又没有时间熬汤药，所以，医生建议他采用按摩疗法来治疗。

因为他这种情况是由于长期精神紧张造成的，所以主要按摩头面部，以放松头面部的神经。

这样治疗了3个星期，小张就说能够正常入睡了，感觉非常轻松。

后来，他也自己经常按摩头面部的穴位，从此，再没有因为失眠而发愁过。

睡眠占人生命的三分之一时间，有了足够的睡眠时间，人体才能得到充分的休息，才能有足够的精力，进行生命活动及其他社会运动。

人的生命始自睡眠（胎儿在母体中几乎是处于睡眠状态）。

根据调查：每天睡眠不足4小时的人比每天睡眠正常的人死亡率高两倍，（一般正常成人的睡眠时间大约是6~7小时）。

有报道说，一个人如果连续3天以上不睡觉，就可能致精神失常。

如果7天以上不睡觉，就可能发生死亡。

所以，睡眠好的人可以长寿。

有句俗语称：“药补不如食补，食补不如觉补。”

人要顺应自然的规律，跟着太阳走，即天醒我醒，天睡我睡，养成早睡早起的生活习惯，不要跟太阳对着干。

概括起来，睡眠的重要性有以下几点：消除疲劳，恢复体力：睡眠是消除身体疲劳的主要方式。

因在睡眠期间肌肉其全身主要器官都处于放松、休整的状态，以养精蓄锐，来应对第二天的体力与脑力活动。

另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使人体全身的代谢减慢，从而使体力得以恢复。

<<失眠>>

编辑推荐

《图说指压保健:失眠》携带方便,书中所介绍的指压疗法简便易学,实用性较强,适合广大失眠患者阅读使用。

<<失眠>>

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>