<<中医调治失眠偏方验方>>

图书基本信息

书名:<<中医调治失眠偏方验方>>

13位ISBN编号: 9787508255743

10位ISBN编号:7508255747

出版时间:2009-5

出版时间:金盾出版社

作者: 尹国有 主编, 轩国成, 徐心阔 副主编, 尹淑颖 等编著

页数:209

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

<<中医调治失眠偏方验方>>

前言

睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能,是人类健康长寿的需要。

人们常说"能吃能睡无大碍,不吃不睡病自来","日思三餐,夜思一宿",可见睡眠是最好的休息

睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础。 在人的一生中,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。

失眠是现代人生活中最易发生的一种症状,绝大多数人都有过罹患失眠的病史或正在被失眠所困扰。 随着社会化、城市化的高度发展,社会竞争的激烈,工作、学习节奏加快,以及生活压力的加大,使 人们的心理压力增加,导致失眠患者越来越多。

失眠给人们带来身体和精神上的痛苦,严重影响了人们的生活质量和劳动能力。

失眠不同于其他躯体疾病,如果单靠药物治疗,效果往往难以令人满意,并会出现许多不良反应。 在长期的实践中,人们总结了许多具有疗效独特且简便易行的中医药偏方、验方调治失眠,效果良好 ,深受广大患者的欢迎。

为了普及中医药调治失眠的知识,满足广大读者利用偏方、验方治疗失眠的需求,我们把确有效果, 经得起检验,流传于民间,散见于书报、杂志的偏方、验方加以收集整理,编写了《中医调治失眠偏 方验方》一书。

<<中医调治失眠偏方验方>>

内容概要

本书简要介绍了正常睡眠的生理功能,失眠的概念及发病情况,失眠的原因及危害性,失眠的原因及危害性,失眠的临床表现及诊断,失眠的临床类型,中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价,以及走出睡眠的认识误区的基本知识,重点推荐了内服、外敷、食疗、耳压、药枕、足浴等中医调治失眠的实用偏方和经典验方共计433首,书后还附有煎煮汤药的方法、治疗失眠常用的中成药,以及治疗失眠常用的中草药。

其内容通俗易懂,所选偏方、验方简便易行,是失眠患者自我调治的常备用书,也可供基层医务人员 参考。

<<中医调治失眠偏方验方>>

书籍目录

一、认识失眠 (一)正常睡眠的生理功能 (二)失眠的概念及发病情况 (三)失眠的原因及危害性 (四)失眠的临床表现及诊断 (五)失眠的临床类型 (六)中医对失眠的认识 (七)睡眠质量的自我评价 (八)走出睡眠的认识误区二、偏方调治失眠 (一)内服偏方 (二)外敷偏方 (三)食疗偏方 (四)耳压偏方 (五)药枕偏方 (六)足浴偏方三、验方调治失眠 (一)内服验方 (二)外敷验方 (三)食疗验方 (四)耳压验方 (五)药枕验方 (六)足浴验方附录一 煎煮汤药的方法附录二 治疗失眠常用的中成药附录三 治疗失眠常用的中草药

<<中医调治失眠偏方验方>>

章节摘录

- 一、认识失眠要治疗失眠,首先必须正确认识失眠,本文从正常睡眠的生理功能谈起,将失眠的概念及发病情况、失眠的原因及危害性、失眠的临床表现及诊断、失眠的临床类型、中医对失眠的认识、睡眠质量的自我评价,以及走出睡眠的认识误区等有关失眠的基本知识,予以简要介绍,以便对正常睡眠和失眠有一个正确的认识。
- (一)正常睡眠的生理功能睡眠和食物一样,对于每个人都是必不可少的,是保证机体正常活动、维持身心健康的前提和基础,在人的一生中,大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。
- 正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程,是维持人体生理变化必不可少的环节,缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。
- 1.正常睡眠的条件虽然说人类产生睡眠并不需要任何条件,一旦睡眠机制启动就会出现睡眠,但是 真正使人进入良好睡眠,达到入睡顺利、睡眠过程良好、觉醒后有清新爽快舒适之感,是有一定条件 的。
- 通常认为正常睡眠需要以下条件,稳定的情绪,安静的环境,适当的卧具,适宜的光线和温度,充足的时间,健康的身体,必要的体育锻炼,改正睡前的不良习惯,不借助药物等帮助睡眠,注意适当的 午休。
- 2. 睡眠的过程人的睡眠不是单纯的、始终如一的状态, 而是有周期性变化的。

<<中医调治失眠偏方验方>>

编辑推荐

《中医调治失眠偏方验方》由金盾出版社出版。

<<中医调治失眠偏方验方>>

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