

<<失眠自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534533426

10位ISBN编号：7534533422

出版时间：2001-10-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：李融,花戎

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>

<<失眠自然疗法>>

内容概要

失眠是一种常见的睡眠障碍，它的发病率很高，而且使许多人为之感到痛苦与烦恼。随着我国改革的深化，现代化建设的加速，人们的生活节奏加快，竞争加剧，精神压力增大，失眠患者日益增多。

长期失眠会发生一系列的生理和心理活动的改变，严重影响人们的工作、学习、生活和身心健康。因此，对失眠的研究与正确处理显得十分重要。

该书作者长期在临床工作，积累了丰富的经验，并结合心理学、精神医学、中医学、社会学等学科理论以及最近医学文献，编著了《失眠自然疗法》本书，阐述了睡眠的生理、失眠的原因、临床表现及诊断要点，为失眠的治疗提供了各种非药物治疗的基础理论及具体方法。

该书从理论联系实际出发，介绍了科学的、可因人而异、因地制宜、因材施教的多种综合治疗方法，这将对失眠的正确处理，提供重要的参考。

<<失眠自然疗法>>

书籍目录

- 一、睡眠的基本知识
- 二、食物疗法
- 三、药茶法
- 四、药膳疗法
- 五、体育疗法
- 六、针刺疗法
- 七、耳压疗法
- 八、推拿疗法
- 九、足部外治疗法
- 十、药枕疗法
- 十一、心理疗法
- 十二、起居疗法
- 十三、沐浴疗法
- 十四、娱乐疗法

<<失眠自然疗法>>

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>