第一图书网, tushu007.com

<<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：9787534566073

10位ISBN编号：753456607X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：花戎//李融|主编:谢英彪

页数：198

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

前言

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。
人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。
所以，我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。
人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。
所谓自然疗法，我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。
随着生物医学模式向生物一心理一社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。
目前，自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。
美国和澳大利亚成立了自然疗法学院，日本有自然疗法学会，东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会，中国台湾省也成立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志。
南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。
2007年，世界自然医学总会在南京成立。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着生物医学模式向生物一心理一社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。

作者简介

花戒，医学硕士，主任中医师，南京医科大学教授，南京中医药大学教授，江苏省中医药学会脑病专业委员会委员、江苏省中西医结合学会老年病专业委员会常务委员，擅长中西医结合治疗心脑血管疾病和老年骨质疏松等老年病。
李融，主治医师，中国心理卫生协会会员，从事精神卫生工作37年，曾获得南京市科技进步奖，2000年荣获中华精神科学会“精神分裂症回归社会杰出贡献奖”，擅长心理咨询、心理治疗和失眠症、抑郁症、焦虑症、精神分裂症等精神疾病的诊治。

<<失眠自然疗法>>

书籍目录

Part1 睡眠的基本知识(一)睡眠的机制(二)睡眠的时相与分类(三)睡眠的功用(四)失眠的定义与诊断(五)失眠的分类(六)失眠的原因(七)失眠的中医分型(八)老年人失眠的特点Part2 食物疗法(一)饮食原则(二)防治失眠的常用食物(三)防治失眠的食疗验方与菜谱Part3 药茶疗法(一)药茶疗法防治失眠的机理(二)药茶的种类与剂型(三)药茶的服法和宜忌(四)防治失眠的药茶验方Part4 药膳疗法(一)药膳疗法的特点(二)配制防治失眠药膳的常用药物(三)防治失眠的药膳验方Part5 体育疗法(一)体育疗法防治失眠的机理(二)散步运动(三)慢跑运动(四)安眠卧床保健操(五)促眠健身保健操(六)放松促眠操(七)调息促眠操(八)体育疗法的注意事项Part6 针刺疗法(一)十四经络及常用穴位(二)针刺疗法防治失眠的机理(三)针刺治疗失眠的配穴、处方与操作方法(四)针刺疗法的注意事项Part7 耳压疗法(一)耳穴的分布(二)耳压疗法防治失眠的机理(三)防治失眠的耳压方法与常用耳穴(四)治疗失眠的常用选穴方法(五)耳压疗法的注意事项Part8 推拿疗法(一)推拿疗法的常用手法(二)推拿疗法防治失眠的机理(三)推拿防治失眠的方法(四)推拿疗法的注意事项Part9 足部外治疗法(一)足部外治疗法的基本机理(二)足部按摩疗法(三)足浴疗法(四)足敷疗法(五)简易足对足按摩催眠法Part10 药枕疗法(一)药枕的种类(二)药枕的制作(三)药枕疗法防治失眠的机理(四)防治失眠的药枕验方Part11 药物贴脐疗法(一)药物贴脐疗法的沿革与机理(二)药物贴脐疗法的主要作用和适应病症(三)药物贴脐疗法的用药方法(四)药物贴脐疗法治疗失眠的具体方药(五)药物贴脐疗法的操作方法(六)药物贴脐疗法的注意事项Part12 捏脊疗法(一)捏脊疗法的基本原理(二)捏脊疗法的特点(三)捏脊疗法的操作方法(四)常用治疗手法(五)捏脊的注意事项Part13 瑜伽Part14 心理疗法Part15 起居疗法Part16 沐浴疗法Part17 娱乐疗法

章节摘录

插图：中医称失眠为“不寐”，古代中医文献中亦称为“不得眠”，“不得卧”，“目不瞑”等。
中医认为失眠的原因很复杂，主要是由于思虑过多、劳逸失调、病后体虚、精神紧张或饮食不节等因素均可影响心神而导致失眠。
（1）思虑劳倦，内伤心脾：思虑劳倦太过，伤及心脾。
心脾不足，造成营血亏虚，以致心神失养，导致不寐。
（2）阳不交阴，心肾不交：多由久病伤阴，或房事不节，或思虑太过，情志郁而化火，或外感热病心火独亢等因素导致心肾阴阳失调，阳不交阴，心阳、心火偏亢，心神不宁而致本病。
（3）阴虚火旺，肝阳扰动：情志所伤，肝郁不舒，郁而化火，火性上炎，或阴虚阳亢，扰动心神以致失眠。
（4）心虚胆怯，心神不宁：平素体弱，心胆素虚，或因暴受惊骇，精神紧张，善惊易恐，渐至心胆虚怯而致本病。
（5）胃气不和，夜卧不安：饮食不节，肠胃受伤，宿食停滞，酿为痰热，痰热上扰，胃气不和而致不得安寐。
总之，失眠的原因很多，辨证要分清虚实。
虚证多属阴血不足，责在心脾肝肾；实证多因肝郁化火、食滞痰浊。
治疗上当以补虚泻实，调整阴阳为原则。
虚者补其不足，实者泻其有余，对虚实夹杂者，应补泻兼顾。

编辑推荐

《失眠自然疗法(畅销升级版)》：常见病自然疗法丛书

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