

<<中医治疗调养失眠>>

图书基本信息

书名：<<中医治疗调养失眠>>

13位ISBN编号：9787534947100

10位ISBN编号：7534947103

出版时间：2011-3

出版时间：河南科学技术出版社

作者：尹国有 主编

页数：182

字数：157000

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>

## <<中医治疗调养失眠>>

### 内容概要

《中医治疗调养失眠》文字通俗易懂，内容科学实用，治疗和调养方法叙述详尽，突出可操作性，其中需注意的地方以“小贴士”的形式进行了特别提示。

《中医治疗调养失眠》既可作为失眠患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书，也可供基层医务人员阅读参考。

需要说明的是，由于疾病是复杂多样、千变万化的，在应用《中医治疗调养失眠》中介绍的药物或方法时，一定要先咨询一下医生，在医生的指导下应用，切不可自作主张、死搬硬套地“对号入座”，以免引发不良后果。

## <<中医治疗调养失眠>>

### 书籍目录

- 一、认识失眠
  - (一)失眠的概念及发病情况
  - (二)失眠的原因及危害性
  - (三)失眠的临床表现及诊断
  - (四)中医对失眠的认识
- 二、中医辨证分型治疗失眠
  - (一)治疗失眠常用的中药和方剂
  - (二)中医辨证分型治疗失眠
- 三、中成药治疗失眠
  - (一)应用中成药的基本知识
  - (二)治疗失眠常用的中成药
- 四、单方验方治疗失眠
  - (一)单方治疗
  - (二)验方治疗
- 五、药枕疗法治疗失眠
  - (一)药枕的制作方法
  - (二)治疗失眠常用的药枕
  - (三)应用药枕的注意事项
- 六、药物敷贴法治疗失眠
  - (一)治疗失眠常用的药物敷贴处方
  - (二)应用药物敷贴法的注意事项
- 七、针灸疗法治疗失眠
  - (一)针灸治疗失眠常用的穴位
  - (二)治疗失眠常用的针灸处方
- 八、耳穴疗法治疗失眠
  - (一)治疗失眠常用的耳穴
  - (二)耳穴疗法的操作方法
  - (三)治疗失眠常用的耳穴处方
- 九、按摩疗法治疗失眠
  - (一)治疗失眠常用的按摩手法
  - (二)治疗失眠常用的按摩方法
- 十、拔罐疗法治疗失眠
  - (一)罐具的种类和吸拔的方法
  - (二)治疗失眠常用的拔罐处方
- 十一、足浴疗法治疗失眠
  - (一)足浴的作用和注意事项
  - (二)治疗失眠常用的足浴方
- 十二、饮食药膳调养失眠
  - (一)饮食调养的原则
  - (二)有益于失眠患者的常用食物
  - (三)失眠患者常用的食疗方
- 十三、运动锻炼改善睡眠
  - (一)运动锻炼的作用和注意事项
  - (二)失眠患者常用的运动锻炼方法
- 十四、情志调节纠正失眠

## <<中医治疗调养失眠>>

- (一)情绪对睡眠的影响
  - (二)失眠患者的心理症结
  - (三)保持良好情绪的几种方法
- 十五、起居调摄帮助睡眠
- (一)创造良好的睡眠条件
  - (二)改变不良的睡眠习惯

## <<中医治疗调养失眠>>

### 章节摘录

版权页：插图：1) 长期失眠，大脑得不到充分的休息，就会使人的注意力不集中，使大脑的创造性逻辑思维能力下降，记忆力减弱，甚至会使运算和处理事务的能力受到影响，从而使有关的精神活动和工作、学习效率明显下降。

2) 睡眠不足可引起人体的交感神经功能亢进，兴奋性增加，代谢率增高，免疫力降低，影响整体功能的恢复。

这样势必会使人体对各种疾病的抵抗力减弱，由此会导致各种疾病的发生，或使原有的疾病加重。与正常人相比，失眠者明显表现出神倦乏力，精神不振，易患感冒、胃肠道疾病、脱发、白内障等。同时长期失眠还会引起血中胆固醇含量增高，若运动量减少，极易引起肥胖，使高血压、糖尿病、心脏病等的发病概率增加，甚至易导致中风。

3) 对处于生长发育阶段的儿童来说，失眠不仅会影响身体健康，还可因生长素在失眠时分泌减少而影响其生长发育。

儿童的生长发育除了与遗传、营养、锻炼等因素有关外，还与生长素的分泌有一定的关系。

生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。

儿童在熟睡时生长素有一个很大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰。

有个别家长往往只单纯要求孩子好的学习成绩，忽视了应给孩子每天充足的睡眠时间，如果孩子经常失眠或睡眠明显不足，生长素的分泌就会减少，一两年后，这些孩子的身高就会明显低于睡眠充足的孩子。

4) 失眠还影响皮肤健康。

人们常说“失眠是美容的大忌”，经常失眠的人，由于皮肤毛细血管血液循环受阻，皮肤细胞得不到充足的营养，会影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的衰老，使皮肤色泽晦暗，眼袋发黑，易生皱纹，显得苍老。

而健康睡眠者面色红润有光泽，双目灵活有神，显得神采奕奕，精神焕发，年轻漂亮。

<<中医治疗调养失眠>>

编辑推荐

《中医治疗调养失眠》：中医治疗调养常见病系列

<<中医治疗调养失眠>>

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>