

<<失眠的中医调补>>

图书基本信息

书名：<<失眠的中医调补>>

13位ISBN编号：9787535238894

10位ISBN编号：7535238890

出版时间：2008-2

出版时间：湖北科技

作者：刘兵

页数：195

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>

<<失眠的中医调补>>

内容概要

脑力劳动者为什么容易失眠？

恐惧为什么可导致失眠？

患者手术前为什么多发生失眠？

性生活失调为何容易失眠？

孩子经常失眠是怎么回事？

女性为什么失眠的次数多？

老年人引起失眠的原因是什么？

..... 本书是《中医调补系列丛书》之《失眠的中医调补》，书中以问答的形式解答了以上问题。

<<失眠的中医调补>>

书籍目录

- 一、认识失眠
- 1.睡眠有哪些作用？
- 2.不同年龄的人对睡眠的要求有何不同？
- 3.什么是失眠？
- 4.失眠有何危害性？
- 5.人为什么会失眠？
- 6.失眠是怎样发生的？
- 7.失眠如何分类？
- 8.失眠的症状有哪些？
- 9.失眠患者也容易健忘吗？
- 10.如何诊断失眠？
- 11.失眠患者一般要做哪些检查？
- 12.失眠患者要做哪些特殊检查？
- 13.怎样才算是健康的睡眠？
- 14.健康成人一天需睡多长时间？
- 15.睡眠对身心健康有哪些积极作用？
- 16.睡眠和学习与记忆有什么关系？
- 17.睡眠不足与不睡觉一样伤害大吗？
- 18.睡眠不足会使人变笨吗？
- 19.睡眠太少会引发多种疾病吗？
- 20.睡眠渐少人会衰老吗？
- 21.睡眠不足会引起近视吗？
- 22.睡眠不足影响孩子身高吗？
- 23.造成失眠心理因素有哪些？
- 24.造成失眠环境因素有哪些？
- 25.都市人失眠的相关污染因素有哪些？
- 26.造成失眠疾病因素有哪些？
- 27.服用哪些药物可引起失眠？
- 28.造成失眠的其他情况还有哪些？
- 29.什么是假失眠症？
- 30.什么是抑郁性失眠症？
- 31.什么是焦虑性失眠症？
- 32.头痛如何影响睡眠？
- 33.失眠会引发哪些疾病？
- 34.为什么说失眠是健康的敌人？
- 35.失眠与神经衰弱有哪些关系？
- 36.情志过激与失眠有哪些关系？
- 37.失眠与压力激素增长有关吗？
- 38.失眠者容易绝顶吗？
- 39.失眠会使中年男子发福吗？
- 40.哪些疾病常伴有失眠？
- 41.黄褐斑患者为什么多数伴有失眠？
- 42.心脏神经官能症会引起失眠吗？
- 43.过分紧张会不会导致失眠？
- 44.脑力劳动者为什么容易失眠？
- 45.恐惧为什么可导致失眠？

<<失眠的中医调补>>

- 46.患者手术前为什么多发生失眠？
- 47.性生活失调为何容易失眠？
- 48.孩子经常失眠是怎么回事？
- 49.女性为什么失眠的次数多？
- 50.老年人引起失眠的原因是什么？
- 51.为何白领失眠者女性多于男性？
- 52.失眠患者的工作效率为什么会降低？
- 53.日常生活中如何预防失眠？
- 54.“一过性失眠”应如何防治？
- 55.如何提高睡眠质量？
- 56.如何预防用脑过度引起的失眠？
- 57.中医对失眠有何认识？

二、失眠的精神调补三、失眠的饮食调补四、失眠的中药调治五、失眠的手法调治六、失眠的足部调治七、失眠的起居调养八、失眠的运动调养

<<失眠的中医调补>>

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>