

<<失眠、多梦与打鼾>>

图书基本信息

书名：<<失眠、多梦与打鼾>>

13位ISBN编号：9787562433965

10位ISBN编号：7562433968

出版时间：2005-5

出版时间：重庆大学出版社

作者：王辉武

页数：128

字数：102000

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、多梦与打鼾>>

内容概要

黑夜深深，万物寂静，人们正享受着上天赐予的酣睡。

可是，在这个世界上，有近一半的人因为睡不着而痛苦、焦虑与失望。

他们每天都睡觉，但仍不会睡。

对睡觉这样一个看似简单的问题却无能为力。

这本书，用通俗简洁、生动有趣的语言，向您讲述告别失眠、多梦与打鼾的认识和经验，以及相关知识和防治方法。

上篇“健康自助知识篇”，介绍防治失眠、多梦与打鼾的保健知识和具体方法。

让您一看就懂，一学就会，一用就灵。

下篇“症状自助诊疗篇”，介绍与失眠、多梦与打鼾相关的疾病，您可以根据自己的症状去查找，像上超市一样各取所需，轻松地获得相关问题的指导和治疗方法。

<<失眠、多梦与打鼾>>

作者简介

王辉武教授早年自学中医，后毕业于成都中医学院，蒙受川中名医冉品珍先生真传，从医于重庆医科大学附属第二医院，为第三批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、重庆市名中医、重庆市中医内科学术带头人。

现任中华中医药学会科普分会主任委员、重庆市中医药学会副会长

<<失眠、多梦与打鼾>>

书籍目录

全球十几亿人同患睡不着睡个好觉 七大功效良好睡眠三标准健康警示上篇 健康自助知识篇 第1讲 夜间睡好觉 健康最需要 一 睡眠——人类不可缺少的绝对需要 二 要想活，须睡着 三 轻松入睡，精力充沛 四 睡眠好，疾病少 五 睡不好，催人老 六 缺少睡眠，影响身材 七 熟睡如猪，美化肌肤 八 失眠不是病，泛滥也要命 第2讲 生活忙碌烦 世人多失眠 一 从瞎子会弹琴说起 二 如今青年也失眠 三 你为什么睡不着 第3讲 该睡就去睡 自然能安眠 一 不要被失眠压垮了 二 世界上不存在通宵失眠者 三 失眠会直接损害身体吗 四 睡多睡少没关系，只求醒后脑清晰 五 你该睡多久，因人而异 第4讲 安睡妙法多 不懂可自学 一 睡眠不足因为忙，分段小睡精神爽 二 深呼吸——一种入静安眠的妙法 三 午睡是种好习惯 四 静听蟋蟀叫，不困也能眠 五 性爱，一种愉悦的安睡药 六 一本枕边催眠书的功效 七 夫妻分床利于眠 八 学会放心能安睡 九 人穷怎能怪屋基 十 适应环境是上策 十一 绿树丛中最好眠 第5讲 老人睡不着 补脑用中药 第6讲 按摩加食疗 安眠不用药 第7讲 有时该用药 求医细斟酌 第8讲 人人都做梦 何必为梦愁 第9讲 打鼾有危险 根治才安全 下篇 症状自助诊疗篇 后记 编委会

<<失眠、多梦与打鼾>>

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>