

<<失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治>>

图书基本信息

书名：<<失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治>>

13位ISBN编号：9787807533429

10位ISBN编号：7807533420

出版时间：2009-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：曲超法

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>

前言

人的一生之中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是身心健康的重要保障。从某种意义上讲，睡眠比食物更珍贵、更重要。

近年来，患失眠健忘症的人日益增多，而应对失眠健忘症的方法则相对缺乏。为了还自己一个理想的睡眠与良好的记忆力，很多人也逐渐关注起科学的饮食和健康的生活方式，但随着生活节奏的加快、生活压力的增大，以及夜生活、饮酒等不良生活习惯的养成，致使很多人在不知不觉中引发睡眠障碍，严重影响了生活质量及身心健康。

睡眠障碍是失眠症最常见的表现，主要症状为睡眠不足、入睡困难、早醒、多梦，以及对白天活动表现的影响，例如感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等，使失眠者的学习能力和工作效率大幅降低，也易导致其他意外伤害事故的发生及各种疾病的产生。

内容概要

失眠健忘症已成为流行性疾病之一，虽然不像糖尿病、高血压等疾病会危及生命，但也会给人们的生活带来严重的不良影响。

因此，关注、认识、改善失眠健忘症已不容忽视，亟待解决。

为了让人们能从失眠健忘症的痛苦和束缚中彻底解脱出来，成为一个全新的、富于创造性的、能够释放全部潜能的人，我们特组织专家撰写了《失眠健忘症病人生活宜忌与饮食调治》一书。

本书总结了专家对失眠健忘症的防治经验，论述了现代医学对该病症的认识及治疗，并深入浅出地介绍了各种失眠健忘症的相关知识以及日常生活宜忌与饮食调治的要点，以期帮助患者早日恢复健康。

全书共分三部分。

第一部分为“认识失眠健忘症”。

重点阐释了失眠健忘症的相关知识以及疑难问题，以期读者对该病症有一个科学而全面的认识。

第二部分以宜忌的形式，对如何预防与治疗失眠健忘症给予了相应的解答。

内容详尽，涉及面广，包括心理调护宜忌、诊疗用药宜忌、日常保健宜忌、运动健身宜忌等。

第三部分为饮食调养。

科学地阐释了失眠健忘症的饮食原则，系统地为失眠健忘症患者提供了营养食谱、药膳食谱及疗养方剂，具有切实可行的参照性。

本书重点突出，语言通俗易懂，力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的诊疗指导与健康咨询，希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法，真正从失眠健忘的阴霾中走出来，去创造更加美好的生活。

书籍目录

认识失眠健忘症 何谓睡眠 睡眠有何重要性 不同年龄段的人有何睡眠要求 睡眠与生物钟的关系 睡眠与做梦有何关系 何谓失眠症 失眠的类型 失眠与失眠症的区别 何谓心理生理性失眠症 何谓终身失眠症 何谓气候过敏性失眠症 何谓抑郁性失眠症 何谓焦虑性失眠症 何谓假性失眠症 心理因素与失眠症的关系 造成失眠的心理因素有哪些 造成失眠的环境因素有哪些 造成失眠的疾病因素有哪些 造成失眠的药物因素有哪些 为何失眠多发于老年人 失眠症的高发人群有哪些 为何脑力劳动者容易患失眠症 失眠与性功能有何关系 失眠症有哪些危害 失眠容易引起儿童近视 失眠容易影响孩子的身高发育 失眠容易引起脱发 失眠容易引起肥胖 女性失眠症患者为何多于男性 失眠与生物钟有何关系 失眠与多梦有何关系 失眠与神经衰弱有何关系 失眠与情志过激有何关系 心脏神经官能症可引发失眠症 儿童患失眠症的表现特征 何谓健忘症 健忘症有哪些类型 何谓逆行性健忘和顺行性健忘 健忘症患者的常见表现 健忘症的发病因素 健忘症容易导致老年痴呆症 健忘与失眠有何关系 失眠健忘症病人的生活宜忌 心理调护宜忌 诊疗用药宜忌 日常保健宜忌 运动健身宜忌 失眠健忘症病人的饮食调养

章节摘录

如何调理功能性健忘症 年轻人的健忘症多为功能性健忘，如能及早进行调理，可收到良好效果。

1. 放松心情。

培养乐观开朗的性格和广泛的兴趣，多同家人、朋友交往，对改善健忘有很大帮助。

2. 科学用脑。

平时尽量多动脑想问题，经常看书、看电影，多与人下棋，使脑细胞时常处于活跃的状态，可以改善健忘症状。

长时间用脑后，应让大脑适当休息，保持脑细胞活力。

3. 音乐调理。

多听旋律优美的乐曲，如《梅花三弄》、《二泉映月》等，每次听30分钟，每天2次。

长期坚持，有助于提高记忆力。

4. 饮食调理。

B族维生素、蛋白质、氨基酸及铜、碘、铁、锌等矿物质都具有补脑健脑、增强记忆力的作用，宜多吃富含这些营养元素的食物，如乳类、豆类、鱼类、核桃、葵花子等。

过咸、过甜、油腻，以及含咖啡因的食物则应少吃或不吃。

5. 限时强记。

在规定的时间内，背诵一些人名、单词等，可锻炼记忆力。

如有条件，学习一门外语或乐器也是很好的选择。

6. 纸笔记忆。

将重要事情写在笔记本上，将日程安排记在日历上，购物或出差前开列清单等，都是提高记忆力的好方法。

7. 保证睡眠。

工作、学习和娱乐都要有规律、适度，以保证睡眠充足。

8. 加强运动。

体育运动使足够的血液和氧气供应给大脑，可提高记忆力。

此外，还应戒烟、戒酒，尽量不使用铝制餐具。

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>