

<<安神和防治失眠美食便方>>

图书基本信息

书名：<<安神和防治失眠美食便方>>

13位ISBN编号：9787117162135

10位ISBN编号：7117162139

出版时间：2013-4

出版时间：人民卫生出版社

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>

## <<安神和防治失眠美食便方>>

### 内容概要

《安神和防治失眠美食便方》侧重于介绍失眠的日常饮食调养，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治失眠的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受和实施。

<<安神和防治失眠美食便方>>

作者简介

章茂森，中医学博士，江苏省中医院国家名老中医工作室成员。

兼任南京科普作家协会副秘书长、国际药膳食疗学会江苏分会理事、江苏省中医药学会科普分会秘书，为多家报刊杂志特约通讯员。

担任副主编著作1部，参编科普著作多部。

王全权，医学硕士，江苏省针灸学会会员，南京科普作家协会会员，长期从事医疗管理与养生科普工作，在核心、国家级期刊发表100多篇学术论文。

## <<安神和防治失眠美食便方>>

### 书籍目录

第一部分不可不各大的失眠防治知识 一、失眠患者知多少 二、失眠的诊断 三、失眠的危害 四、失眠有哪些表现形式 五、引起失眠的因素 (一)心理因素 (一)环境因素 (三)都市人失眠的相关污染因素 (四)药物因素 (五)疾病因素 六、中医如何认识失眠 七、中医对失眠的分型 第二部分生活中简便易行的失眠防治方法 一、认清健康睡眠八大误区 1.失眠不是疾病 2.周末“补觉”越多越好 3.做梦会影响大脑休息 4.安眠药可以长吃 5.饮酒可以催眠 6.体育锻炼对失眠只有好处 7.睡眠越多越有益于健康 8.枕头越高越好 二、失眠患者保健的要点 1.慎用安眠药 2.保持平常的心态 3.避免过度兴奋 4.切勿过量饮酒 5.睡前饮杯热牛奶 6.选择适合的药枕 7.卧室远离花草 8.芳香油有助睡眠 9.黄昏时避免争吵 10.对症治疗引起失眠的疾病 三、失眠患者生活中易忽视的细节 1.古人睡觉十忌 2.避免不良睡眠习惯 3.养成良好睡眠习惯 4.掌握睡眠小窍门 5.从日常起居战胜失眠 6.卧具很重要 7.选择适当的窗帘 8.设定室内温度 9.先睡心,后睡眠 10.听听催眠音乐 11.练练入眠功法 12.合适的睡姿很重要 ..... 第三部分失眠防治饮食调养技巧与误区 第四部分防治失眠的简验便廉美食方 第五部分失眠最佳调养食物 第六部分防治失眠的中药 第七部分防治失眠的美食菜肴 第八部分防治失眠的美食汤羹 第九部分防治失眠的美食粥 第十部分防治失眠的美食谱 第十一部分防治失眠的果菜法 第十二部分防治失眠的茶饮 第十三部分防治失眠的中药方

## <<安神和防治失眠美食便方>>

### 章节摘录

版权页：插图：睡眠与我们的生活息息相关，它既能使人精神焕发，但有时也会像杀手一般，让人醒后感到身体不适。

为了我们的身体健康，建议应避免以下不良睡眠习惯。

(1) 饭后立即睡觉：古人言：饮食即卧，不消积聚，乃生百疾。

吃完饭后，大量食物在胃里，为了更好地消化吸收，人体就会增加消化道的血流量。

而身体里的血量却是相对固定的，所以大脑的血容量就会减少，如在这时睡觉，很容易因脑供血不足而发生中风。

所以吃完饭后应先活动活动再睡觉，以免中风的发生，同时也有助于提高夜晚的睡眠质量。

(2) 坐着睡：有些人吃饱饭往沙发上一坐，可能工作太累了，看着电视就睡着了。

因为坐着睡可以使心率减慢，血管扩张，流到各脏器的血液也就少了。

再加上消化道需要血液供应。

从而加重了脑缺氧，特别容易犯困，所以坐着就睡着了。

人们睡午觉由于条件的限制，往往不能躺着睡，坐着或趴着就睡着了，事儿是省了，可身体却会提出抗议，尤其是中老年人，心肺功能较差，就更应该注意别坐着睡觉。

(3) 醒后马上起床：刚刚睡醒时，机体还处于抑制状态，心跳比较慢。

心脑血管就会相对收缩。

如果马上起床，机体迅速从抑制状态转换到兴奋状态，会使得心脑血管迅速扩张，大脑兴奋性也加强，这样很容易出现脑出血。

所以，醒后应在床上养神三五分钟再起床。

中老年人及有心脑血管疾病的人更应注意这点。

中华医学会精神病学分会公布的一项调查结果表明，我国有四成半的人存在睡眠障碍。

目前存在睡眠障碍的年轻人。

其失眠多因为社会环境的影响，如生活压力大、工作节奏快、夜生活过频等。

随着升学压力的增大，不少学生也出现了睡眠障碍。

为了保证睡眠，应养成好的生活习惯。

平时要注意以下事项：(1) 坚持有规律的作息时间：周末不要睡得太晚。

如果周六睡得晚周日起得晚，周日晚上可能就会失眠。

(2) 睡前不要猛吃猛喝：吃的过饱，引发腹胀等不适，喝太多水，导致不断上厕所皆会影响睡眠质量。

晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物，这些食物也会影响睡眠。

(3) 睡前远离咖啡和尼古丁：咖啡和尼古丁会抑制大脑进入睡眠状态。

造成入睡困难，导致失眠。

(4) 选择锻炼时间：下午锻炼是帮助睡眠的较佳时间，有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。但要选择合适的运动项目，建议以有氧运动为主。

老年人应做好运动损伤防护。

## <<安神和防治失眠美食便方>>

### 编辑推荐

《安神和防治失眠美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次，不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是失眠患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

<<安神和防治失眠美食便方>>

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>