

<<失眠的中医防治>>

图书基本信息

书名：<<失眠的中医防治>>

13位ISBN编号：9787508228594

10位ISBN编号：7508228596

出版时间：2004-3

出版时间：金盾出版社

作者：吕文良 编

页数：247

字数：179000

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>

## <<失眠的中医防治>>

### 内容概要

本书共分为四章。

第一章失眠的基础知识；第二章失眠的治疗，介绍了中医辩证施治及中成药、针灸、沐浴、按摩、药枕、运动等14种治疗方法；第三章失眠的调养；第四章失眠的预防。

内容科学实用，方法简便易行，是广大家庭的必备用书，也可供医务人员参考。

本书系统而又深入浅出地介绍该病的基础知识、诊断方法、中医综合治疗方法、调养与预防措施，使患者读之可以知病养病，医者读之可以知病治病，达到医患互通的目的。

## <<失眠的中医防治>>

### 书籍目录

#### 第一章 失眠的基础知识

- (一) 失眠的定义
- (二) 失眠的发病率与危害性
- (三) 失眠的病因
- (四) 失眠的分类
- (五) 失眠的症状与诊断
- (六) 失眠患者的体检
- (七) 睡眠的常识

#### 第二章 失眠的治疗

##### 一 失眠的辩证治疗

- (一) 失眠的辩证原则
- (二) 失眠的辩证治疗措施

##### 二 失眠的单、验方治疗

- (一) 单方治疗
- (二) 验方治疗

##### 三 失眠的中成药治疗

- (一) 中成药的家庭保管
- (二) 选择中成药的方法
- (三) 治疗失眠的常用中成药

##### 四 失眠的饮食疗法

##### 五 失眠的针刺疗法

##### 六 失眠的艾灸及拔罐疗法

##### 七 失眠的药酒疗法

##### 八 失眠的沐浴疗法

##### 九 失眠的按摩疗法

##### 十 失眠的刺血、埋线、皮针及刮痧疗法

##### 十一 失眠的贴敷疗法

##### 十二 失眠的药枕及药茶疗法

##### 十三 失眠的脐疗与放松疗法

##### 十四 失眠的运动疗法

#### 第三章 失眠的调养

##### 一 饮食调养

##### 二 情志调摄

##### 三 生活调理

##### 四 身心调养——太极拳

#### 第四章 失眠的预防

##### 一 一般预防

##### 二 预防失眠保健操

##### 三 防止心理危机

#### 附录一 治疗失眠的常用穴位及操作方法

#### 附录二 治疗失眠的常用中草药

<<失眠的中医防治>>

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>