

<<失眠中医调治145问>>

图书基本信息

书名：<<失眠中医调治145问>>

13位ISBN编号：9787508255767

10位ISBN编号：7508255763

出版时间：2009-4

出版时间：金盾出版社

作者：尹国有 主编

页数：290

字数：212000

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>

<<失眠中医调治145问>>

内容概要

本书以问答形式介绍了睡眠的相关知识，影响睡眠的因素，失眠对人体的危害及失眠的正确诊断。详细阐述了中医对失眠的中药调治、针灸调治、推拿按摩调治、药膳调治、敷贴洗浴调治、运动调治等方法和措施。

全书科学性强，通俗实用，可供广大群众阅读。

<<失眠中医调治145问>>

书籍目录

- 一、正确认识失眠
- 1.人为什么要睡眠？
- 2.正常睡眠需要哪些条件？
- 3.睡眠的过程是怎样形成的？
- 4.睡眠的类型有哪些？
- 5.睡眠时间与年龄有怎样的关系？
- 6.梦与睡眠有怎样的关系？
- 7.何谓失眠？
- 失眠的发病情况怎样？
- 8.失眠的危害有哪些？
- 9.引发失眠的原因有哪些？
- 10.服用哪些药物易引起失眠？
- 11.哪些疾病常伴有失眠？
- 12.失眠与神经衰弱有哪些关系？
- 13.失眠有哪些临床表现？
- 14.失眠是如何分类的？
- 15.何谓假性失眠？
- 哪些失眠是假性失眠？
- 16.失眠患者一般要做哪些检查？
- 17.如何正确诊断失眠？
- 18.中医是怎样认识失眠的？
- 19.如何自我评价睡眠质量？
- 20.影响睡眠的四要素是什么？
- 21.不良睡眠习惯有哪些？
- 22.如何提高睡眠质量？
- 23.如何预防“一过性失眠”？
- 24.怎样预防用脑过度引起的失眠？
- 25.睡眠的误区有哪些？
- 26.如何保持规律性的生活起居？
- 27.怎样创造良好的居住环境？
- 28.如何选择合适的枕头？
- 29.什么样的床睡着比较舒适？
- 30.什么样的睡眠姿势最恰当？
- 二、中医调治失眠
- (一) 中药调治失眠
- 1.中医调治失眠有哪些优势？
- 2.中医调治失眠常用的方法有哪些？
- 3.治疗失眠常用的单味中药有哪些？
- 4.中医治疗失眠常用的方剂有哪些？
- 5.中医是怎样辨证治疗失眠的？
- 6.怎样根据失眠的发病原因制订治疗原则和方药？
- 7.治疗失眠的中成药剂型有哪些？
- 8.如何选择治疗失眠的中成药？
- 9.治疗失眠常用的中成药有哪些？
- 10.何谓单方验方？
- 如何选用单方验方治疗失眠？
- 11.治疗失眠常用的单方有哪些？
- 12.治疗失眠常用的验方有哪些？

<<失眠中医调治145问>>

13.何谓药枕疗法？

药枕疗法能调治失眠吗？

14.药枕疗法调治失眠有何作用？

15.怎样制作药枕？

16.应用药枕调治失眠应注意些什么？

17.调治失眠常用的药枕有哪些？

(二) 耳针调治失眠 1.何谓耳针疗法？

耳针疗法能治疗失眠吗？

2.何谓耳压疗法？

耳压疗法治疗失眠有何作用？

3.治疗失眠常用的耳穴有哪些？

4.如何进行耳针治疗操作？

5.如何进行耳压治疗操作？

6.治疗失眠常用的耳针处方有哪些？

7.治疗失眠常用的耳压处方有哪些？

8.应用耳针耳压疗法治疗失眠应注意什么？

(三) 推拿按摩调治失眠 1.何谓按摩疗法？

按摩治疗失眠有何作用？

2.治疗失眠常用的按摩手法有哪些？

3.按摩和针灸治疗失眠常用的穴位有哪些？

4.按摩治疗失眠应注意些什么？

5.如何用指压改善睡眠法治疗失眠？

6.如何用自我按摩助眠法治疗失眠？

7.怎样用坐卧位结合按摩法治疗失眠？

8.怎样用醒脑宁心按摩法治疗失眠？

9.怎样用头部点穴扫散法治疗失眠？

10.怎样用辨证选穴按摩法治疗失眠？

11.如何用睡前催眠按摩法治疗失眠？

12.如何用足反射区按摩法治疗失眠？

13.如何用手反射区按摩法治疗失眠？

14.如何用自我按摩法治疗失眠？

15.如何用按摩额三线结合点穴法治疗失眠？

16.怎样用睡前四步按摩法治疗失眠？

17.怎样用捏耳揉按擦面法治疗失眠？

18.怎样用摩眼法帮助睡眠？

19.怎样用摩耳法帮助睡眠？

20.怎样用浴巾推按法改善睡眠？

21.怎样用头部按摩七式治疗失眠？

22.如何用梳头疗法改善睡眠？

23.怎样用梳头推揉按穴法治疗失眠？

(四) 针灸调治失眠 1.何谓针灸疗法？

针灸能治疗失眠吗？

2.针灸治疗失眠有何作用？

3.应用针刺疗法治疗失眠应注意些什么？

4.应用艾灸疗法治疗失眠应注意些什么？

5.治疗失眠常用的针刺处方有哪些？

6.治疗失眠常用的艾灸处方有哪些？

<<失眠中医调治145问>>

- (五) 拔罐调治失眠 1.何谓拔罐疗法？
拔罐能治疗失眠吗？
2.拔罐之罐具的种类有哪些？
3.拔罐的吸拔方法有哪些？
4.应用拔罐疗法治疗失眠应注意些什么？
5.治疗失眠常用的拔罐处方有哪些？
- (六) 饮食疗法调治失眠 1.何谓饮食疗法？
饮食疗法能调治失眠吗？
2.失眠患者的饮食调养原则是什么？
3.有益于失眠患者的常用食物有哪些？
4.何谓药膳？
药膳是如何分类的？
5.药膳有哪些烹调方法？
6.用于调治失眠的食疗单方有哪些？
7.适宜于失眠患者食用的药粥有哪些？
8.适宜于失眠患者食用的菜肴有哪些？
9.适宜于失眠患者食用的汤羹有哪些？
10.何谓药茶疗法？
药茶能调治失眠吗？
11.药茶的种类和剂型有哪些？
12.应用药茶调治失眠应注意些什么？
13.适宜于失眠患者服用的药茶验方有哪些？
- (七) 敷贴洗浴调治失眠 1.何谓敷贴疗法？
敷贴疗法能治疗失眠吗？
2.敷贴疗法治疗失眠有哪些作用特点？
3.应用敷贴疗法治疗失眠应注意些什么？
4.治疗失眠常用的敷贴处方有哪些？
5.热水浴有助于改善睡眠吗？
失眠者如何进行热水浴？
6.何谓海水浴？
海水浴调治失眠有何作用？
7.失眠患者怎样进行海水浴？
8.何谓温泉浴？
温泉浴调治失眠有何作用？
9.失眠患者怎样进行温泉浴？
10.何谓日光浴？
日光浴调治失眠有何作用？
11.失眠患者怎样进行日光浴？
12.何谓沙浴？
怎样用沙浴调治失眠？
13.何谓足浴疗法？
足浴疗法治疗失眠有何作用？
14.治疗失眠常用的足浴处方有哪些？
15.何谓刷浴？
刷浴调治失眠有何特点？
16.怎样用刷浴疗法调治失眠？
- 三、运动调治失眠 1.运动锻炼是改善睡眠的有效方法吗？

<<失眠中医调治145问>>

- 2.运动锻炼对失眠有何作用？
- 3.失眠患者在进行运动锻炼时应注意些什么？
- 4.如何用散步改善睡眠？
- 5.如何练习睡前保健操？
- 6.如何用慢跑运动改善睡眠？
- 7.如何通过甩手锻炼改善睡眠？
- 8.怎样练习安神助眠操？
- 9.怎样练习醒脑健身操？
- 10.怎样通过跳绳锻炼改善睡眠？
- 11.怎样练习卧床安眠保健操？
- 12.怎样练习肌肉放松操助睡眠？
- 13.如何用增强记忆操改善睡眠？
- 14.怎样练习健足操助睡眠？
- 15.健身球锻炼能改善睡眠吗？
- 16.健身球锻炼的方法有哪些？
- 17.怎样用放松法改善睡眠？
- 18.怎样练习防止老化体操？
- 19.八段锦是哪八段？

怎样练习？

- 20.如何练习祛病延年二十式？
- 21.易筋经分哪十二式？

怎样练习？

- 22.怎样练习五禽戏？
- 23.练习太极拳应注意些什么？
- 24.情绪对睡眠有何影响？
- 25.失眠患者的心理症结有哪些？
- 26.治疗失眠的心理疗法有哪些？
- 27.何谓音乐疗法？

怎样用音乐疗法改善睡眠？

章节摘录

一、正确认识失眠1.人为什么要睡眠？

睡眠是生命活动中不可缺少的重要生理功能，是人类健康长寿的需要，睡眠是最好的休息，睡眠和食物一样，对于每个人都是必不可少的。

正常睡眠对于人类来说是必需的一个生理过程，是维持人体生理变化必不可少的环节，缺少睡眠和睡眠过多对人体都是有害的。

人类需要睡眠，这是生物学的选择，睡眠的作用极其复杂，概括起来主要有消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、促进发育、延缓衰老、调整心理状态及养护皮肤7个方面。

(1) 消除疲劳：睡眠是消除疲劳、恢复体力、储存热能的主要方式。

人在睡眠期间体内的合成代谢超过分解代谢，营养吸收加快，有利于脏器合成并制造人体的热能物质，使各种组织消耗的热能得以补充，并为机体活动准备了新的热能，以供机体活动时使用。

由于睡眠时身体的各种生理活动减弱，如体温、心率、血压均下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而消除疲劳，使体力得以恢复。

<<失眠中医调治145问>>

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>