

<<失眠防治一本通>>

图书基本信息

书名：<<失眠防治一本通>>

13位ISBN编号：9787509142974

10位ISBN编号：7509142970

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：刘晓燕 编

页数：240

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>

## <<失眠防治一本通>>

### 内容概要

本书详尽地介绍了有关失眠的中西医诊疗和日常养生常识，包括失眠的诊疗常识、中医分型辨治、多种治疗方法、食疗药膳、保健常识等，内容系统全面，方法简单实用，语言通俗易懂，适合患者及家属使用，也可供中医、西医及中西医结合的临床、科研工作者参考。

<<失眠防治一本通>>

书籍目录

第1章 睡眠与失眠 第一节 睡眠现象 第二节 失眠现象第2章 诊疗常规 第一节 失眠诊断 第二节 失眠治疗第3章 中医分型辨治 第一节 辨证分型 第二节 肝火扰心型失眠 第三节 痰热扰心型失眠 第四节 心脾两虚型失眠 第五节 心肾不交型失眠 第六节 心胆气虚型失眠 第七节 瘀血留滞型失眠第4章 多种疗法 第一节 针刺疗法 第二节 艾灸疗法 第三节 耳穴疗法 第四节 敷贴疗法 第五节 药枕疗法 第六节 沐浴疗法 第七节 中成药辅助治疗 第八节 民间验方疗法第5章 答疑解惑 第一节 常见问题 第二节 避免误区

## &lt;&lt;失眠防治一本通&gt;&gt;

## 章节摘录

老年期易受精神因素的影响。

一方面，各种环境变化的机会较之青中年时期明显增多，如退休、丧偶、失去亲友、患病、无人照料等事件，随着年龄增长越来越频繁甚至密集发生；另一方面，由于体力精力下降，有些身体与精神因素的作用容易被强化。

由此造成老年人多发孤独感、焦虑及抑郁表现。

有关研究显示，老年人由于心理、精神因素而发生的失眠高于因疾病、药物不良反应等导致的失眠。

老年期激素分泌水平发生较大的变化，褪黑素和生长激素分泌下降，导致体内激素水平失衡，引发相应的睡眠障碍，如各期睡眠减少。

老年人对环境变化较为敏感，如光线、噪声等。

老年人遇到时差变化时，也比成年人更容易失眠，而且症状也更重。

3.心理因素 心理生理性失眠（psychophysiological insomnia）指由于对精神压力或躯体疾病产生不适心理反应，由此提高了生理性觉醒水平而导致的失眠，这与个人心理素质、对事物的认识水平等有着直接的关系。

产生精神、心理压力的因素较多，如家人或其本人患有某种慢性疾病、事业无成或工作过于繁重、个人成就未得到认可等，均可导致矛盾心理、精神压力和焦虑。

此种心理状态长期得不到良性调整，就可能导致失眠或加重已有的失眠症状。

另外一种情况是，患者的心理状态可能是健康的，但因为日常事务繁杂或需要考虑的问题较多，大脑长时间处于高度紧张状态或过度思虑，因而难以入睡。

随着社会竞争日益激烈、生活节奏加快和工作生活压力增大，由此导致的失眠已经越来越普遍。

有趣的是，由于入睡困难，患者往往有意识地控制思想意识，比如排除杂念、“数羊”等方法，希望自己尽快入睡。

.....

<<失眠防治一本通>>

编辑推荐

教你轻松防治失眠的简、便、廉、验的实用小方法，既有饮食疗法，又有艾灸、敷贴等实用中医疗法。

<<失眠防治一本通>>

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>