

<<失眠防治实效方>>

图书基本信息

书名：<<失眠防治实效方>>

13位ISBN编号：9787502592301

10位ISBN编号：750259230X

出版时间：2007-1

出版时间：化学工业出版社

作者：梁勇才,梁勇才 编

页数：166

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>

## <<失眠防治实效方>>

### 内容概要

你曾经被失眠所困扰吗？

你知道为什么会失眠吗？

失眠可以预防吗？

针灸按摩可以治疗失眠？

..... 《失眠防治实效方》由从事多年临床的医师从专业的角度简要介绍了失眠的诊断、治疗和预防知识，阅读本书将会帮助您找到这些问题的答案。

临床医生将从中获得有助于诊疗的技能，患者朋友阅读本书有助于轻松愉快的生活中恢复健康。

## <<失眠防治实效方>>

### 书籍目录

第一章 西医第一节 睡眠生理一、睡眠的发生二、睡眠的过程三、睡眠的分类四、睡眠的时间五、睡眠的质量六、睡眠的作用第二节 失眠一、失眠的原因二、失眠症的临床表现三、失眠症的临床检查四、失眠症的诊断和分类五、失眠症的鉴别诊断第三节 失眠的治疗一、起居疗法二、心理疗法三、体育疗法四、音乐疗法五、舞蹈疗法六、书画疗法七、园艺疗法八、花卉疗法九、芳香疗法十、物理疗法十一、沐浴疗法十二、光量子血液辐射疗法十三、放松疗法十四、重新设置生物钟十五、变时睡眠疗法十六、睡眠剥夺疗法十七、药物治疗第二章 中医第一节 失眠的病因病机一、病因二、病机第二节 失眠的辨证第三节 失眠的治疗一、镇惊安神助眠中药二、分型施治三、名医名著名方四、当代名医专家妙方五、中成药六、秘方验方七、非处方药(OTC)第四节 失眠的外治治疗一、针灸二、拔罐疗法三、足部外治法四、推拿五、气功疗法六、药枕疗法七、熨敷疗法八、敷药疗法九、佩戴疗法十、外治妙方第三章 失眠的饮食疗法第一节 助眠食品一、谷物类二、蔬果类三、动物类第二节 失眠的药膳一、茶饮二、主食三、粥四、汤羹五、菜肴

<<失眠防治实效方>>

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>