

<<失眠自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508245041

10位ISBN编号：7508245040

出版时间：2007-6

出版时间：金盾出版社

作者：尹国有

页数：234

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>

## <<失眠自然疗法>>

### 内容概要

本书简要介绍了正常睡眠的生理功能，失眠的病因和危害性，失眠的临床类型和诊断方法，以及失眠的中医辨证分型和睡眠质量的自我评价等知识；重点推荐了按摩、运动、药枕、饮食、耳压、艾灸、拔罐、贴敷、沐浴、健身球、刷浴、情志调节、起居调摄等治疗失眠的自然疗法。其内容通俗易懂，方法简便易行，是失眠患者家庭治疗和自我调养的常备用书，也可供基层医务人员参阅。

## <<失眠自然疗法>>

### 书籍目录

一、认识失眠 (一) 正常睡眠的生理功能 (二) 失眠的发病情况及危害性 (三) 失眠的病因及诊断 (四) 失眠的临床类型 (五) 中医对失眠的认识 (六) 睡眠质量的自我评价二、轻松按摩治疗失眠 (一) 按摩疗法的作用 (二) 常用按摩手法 (三) 治疗失眠按摩方法 (四) 按摩的注意事项三、运动锻炼改善睡眠 (一) 运动锻炼对失眠的作用 (二) 治疗失眠运动锻炼方法 (三) 运动锻炼的注意事项四、自制药枕治疗失眠 (一) 药枕的作用 (二) 药枕制作方法 (三) 治疗失眠常用药枕 (四) 应用药枕的注意事项五、饮食疗法治疗失眠 (一) 失眠患者的饮食原则 (二) 防治失眠常用食物 (三) 治疗失眠常用天然药物 (四) 治疗失眠药膳方六、耳压疗法治疗失眠 (一) 耳压疗法治疗失眠的作用 (二) 治疗失眠常用耳穴及选穴组方 (三) 耳压材料选择及操作方法 (四) 治疗失眠的耳压方法 (五) 耳压疗法的注意事项七、艾灸与拔罐疗法治疗失眠 (一) 艾灸疗法 (二) 拔罐疗法八、贴敷疗法治疗失眠 (一) 贴敷疗法的作用 (二) 治疗失眠常用贴敷法 (三) 贴敷疗法的注意事项九、沐浴疗法治疗失眠十、健身球与刷浴疗法治疗失眠十一、起居调摄纠正失眠

<<失眠自然疗法>>

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>