

<<享受健康睡眠的140个妙招>>

图书基本信息

书名：<<享受健康睡眠的140个妙招>>

13位ISBN编号：9787509130377

10位ISBN编号：7509130379

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎 编

页数：146

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>

## <<享受健康睡眠的140个妙招>>

### 前言

人一生中的睡眠时间约占整个生命过程的三分之一。

任何人都离不开睡眠，如果没有正常的睡眠，就无法维持健康生命活动。

但是，现代人的生活节奏越来越快，社会竞争越来越激烈，引起失眠的原因也越来越多。

失眠的原因有精神因素、躯体疾病因素，还有年龄、文化和生活习惯、工作环境等因素。

当夜幕来临，躺在床上翻来覆去难以入睡时，失眠患者常感到非常痛苦和无奈。

怎么才能快点儿入睡？

失眠了怎么办？

明晚还会睡不着吗？

第二天起床后还有精神开始一天的生活吗？

长期睡不着怎么办？

这些令人烦恼的问题使许多失眠患者无所适从。

引起失眠的原因各不相同，所以在治疗方法上也就有所不同。

本书就是专为不同失眠患者打造的一本必备宝典。

全书介绍了140余种享受健康睡眠的方法，以供不同年龄、不同病因、不同职业的人选择使用。

作者希望患者要以自我调节为主来克服失眠，日常生活中能够做到自我治疗，自我调养，才能获得更好、更持久的疗效。

本书从中西医两方面分别介绍了失眠的预防方法，还为患者朋友介绍了治疗失眠的食物和药膳，以希望患者朋友们在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。

## <<享受健康睡眠的140个妙招>>

### 内容概要

本书较为详细、科学地介绍了日常自我防治失眠的方法，包括膳食疗法、起居疗法、运动疗法、按摩疗法、艾灸疗法、音乐疗法、香熏疗法、药物疗法等。  
全书所选方法简便易学，适于失眠患者和基层医务人员阅读参考。

<<享受健康睡眠的140个妙招>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<享受健康睡眠的140个妙招>>

书籍目录

妙招1：先睡心，后睡身妙招2：享受睡眠要克服怕失眠心理妙招3：享受睡眠要克服剑伤心理妙招4：享受睡眠要克服匀责心理妙招5：享受睡眠要克服期待心理妙招6：严重失眠要看心理医生妙招7：享受睡眠要防抑郁症妙招8：防谗失眠要学会暗示催眠妙招9：防治失眠要学会静尘催眠妙招10：防治失眠要学会想象催眠妙招11：防治失眠不妨采用音乐催眠妙招12：防治失眠要学会吐纳催眠妙招13：“打开心结”可以防治失眠妙招14：“糊涂”是防治失眠的良药妙招15：心理调适可缓解更年期失眠妙招16：经常垂钓有利于防治失眠妙招17：可以尝试用森田疗法治疗失眠妙招18：运动防治失眠的7个要求妙招19：运动安眠要关注有氧与无氧妙招20：运动促进睡眠需要“三确定”妙招21：练太极拳可以促进睡眠妙招22：散步可以促进睡眠妙招23：跑步可以促进睡眠妙招24：甩手可以促进睡眠妙招25：跳纯可以促进睡眠妙招26：爬山可以促进睡眠妙招27：舞蹈可以促进睡眠妙招28：学会练健身球治疗失眠妙招29：学会有益于安眠的床上四步操妙招30：失眠者善服药不如慎起居妙招31：防治失眠要强调定时作息妙招32：利用体温变化改变睡眠生物钟妙招33：利用光线改变睡眠生物钟妙招34：促进睡眠要学会请静安眠法妙招35：促进睡眠要学会劳形安眠妙招36：尽量不要改变睡眠习惯妙招37：享受睡眠要选择居室环境妙招38：享受睡眠要学会巧选窗审妙招39：享受睡眠午睡不要超过30分钟妙招40：最好午餐后半小时再睡眠妙招41：享受睡眠十六种睡眠习惯要不得妙招42：大便通畅有利于防治失眠妙招43：睡前热水泡脚有利于防治失眠妙招44：性生活是最常用的“助眠药”妙招45：巧用药枕可以防治失眠妙招46：科学水浴有助于防治失眠妙招47：冷水洗浴防治失眠可采用的方法妙招48：热水沐浴可享受良好睡眠.....

## <<享受健康睡眠的140个妙招>>

### 章节摘录

插图：音乐催眠是通过音乐对人的情绪影响以及物理作用来治病的方法。

一方面是音乐的种种音调和旋律，可以不同程度地对人的情绪如欣喜、凄凉、眷恋、激动等产生共鸣，从而影响大脑皮质。

另一方面音乐能通过音响的物理作用对人的听觉器官与听神经产生影响，进而影响全身的肌肉、血液循环系统及其他器官的活动，出现某些特殊的效应，如兴奋、镇痛、防治失眠、情绪调节等，达到防治失眠的目的。

音乐不仅能够表达人们的思想感情，陶冶人们的情趣，还丰富了人们的生活。

轻松、欢快的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的激素及酶、乙酰胆碱等活性物质，从而调节血流量和兴奋神经细胞。

音乐能直接影响人的情绪和行为，节奏鲜明的音乐能振奋人的精神，使人兴奋、激动；而旋律优美的乐曲，则能使人情绪安静、轻松愉快。

失眠者参加一些音乐活动，如合唱、乐器合奏、舞蹈等，可以为自己提供一个安全愉快的人际交往环境，逐渐地恢复和保持自己的社会交往能力。

在音乐活动中学习和提高人际能力、语言能力、正确的社会行为、行为的自我克制能力、与他人合作的能力、并提高自信心和自我评价。

另外，音乐活动为患者提供了一个通过音乐和语言交流来表达、宣泄内心情感的机会。

患者在相互的情感交流中相互支持、理解和同情，使患者的各种心理和情感的困扰和痛苦得到缓解。

患者在音乐活动中获得了自我表现和成功感的机会，从增加了自信心和自我评价，促进了心理健康。

另外，睡前听一些轻松的轻音乐可使人心情平静、呼吸均匀，对缓解失眠症状大有益处。

具体来说，睡前听45分钟舒缓的催眠曲可使失眠患者入睡快、睡眠时间长且质量高。

此外，缓慢而轻柔的民乐和器乐旋律（每分钟约60节拍）也是治疗失眠的奇特药方。

有失眠症的患者不妨一试。

## <<享受健康睡眠的140个妙招>>

### 编辑推荐

《享受健康睡眠的140个妙招》：失眠是困扰现代人的常见健康问题。

《享受健康睡眠的140个妙招》较为详细而科学地介绍了日常自我防治失眠的方法.包括膳食疗法、起居疗法、运动疗法、按摩疗法、艾灸疗法、音乐疗法、香熏疗法、自我用药等。

所选方法简便易学，在家中就可轻松进行.失眠患者不妨一试。

睡眠是维持健康生命活动的基础，睡的“香”是生命健康的重要标志。

先睡心、后睡身，难得“糊涂”是良药；按时起居勤运动，手舞足蹈促睡眠；夫妻恩爱是“安眠剂”

饮食调养最有效；药膳药酒是补充，穴位按摩保睡眠；敷贴刮痧自己做，睡眠妙招在书中。

《享受健康睡眠的140个妙招》从膳食、起居、运动、按摩、艾灸、音乐、香熏、自我用药等方面向读者提供了140个享受健康睡眠的方法。

<<享受健康睡眠的140个妙招>>

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>