

<<失眠症自我调理>>

图书基本信息

书名：<<失眠症自我调理>>

13位ISBN编号：9787509138663

10位ISBN编号：7509138663

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医

作者：李增夔

页数：123

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>

<<失眠症自我调理>>

前言

失眠症是常见病和多发病。

据报道，全世界睡眠障碍的人数已占总人口的10%。

在我国白领、IT业及中产阶级群体，失眠症率已达45%左右。

这是一个严重的社会问题，也是一个严重困扰人类健康的大问题。

失眠症是指较严重睡眠不足，却又经常不能正常入睡或短暂入睡醒后难以再次入睡的一种现象。

其症状表现不一，轻者入睡困难或寐而不酣，时寐时醒，或半夜睡醒，醒后不能再寐；严重者彻夜不眠。

古代文献称为“不得寐”“目不瞑”或“不寐”。

本病常兼有头晕、头痛、心悸、健忘、神疲乏力、心神不定等症状。

中医认为，本病病因多为脏腑失和，气血失调。

调理脏腑，使气血调和、阴阳平衡，脏腑功能归于正常为本病治疗原则。

除了药物治疗外，应当注意调理精神因素，如解除烦恼、消除顾虑、避免情绪紧张，睡前饮酒吸烟、不喝浓茶等。

每日应适当参加体力劳动，加强体育锻炼，增强体质，养成良好的生活习惯，单纯依靠药物治疗，而不注意精神、生活调摄，常难收效。

失眠，虽没有疼痛，但其痛苦及对健康的危害极大。

因为人长期失眠会导致很多病症，如抑郁症、焦虑症、头晕、头痛、心脏病、脑血管病等。

<<失眠症自我调理>>

内容概要

编者在分析失眠症心理因素影响的基本上，重点介绍了失眠症10种自我调理“心药”，以告诉失眠患者在日常工作、生活中，若能改善睡眠环境、注意生活节奏、再配合心灵自控、心理暗示，以及行为、饮食、运动等辅助疗法，就一定能早日告别失眠，重新享受怡然美梦。
本书主要供失眠或睡眠不良者阅读参考。

<<失眠症自我调理>>

作者简介

李增冀，1952年9月6日生于黑龙江省双城市，是自学成才的中医内科专家，现为黑龙江省健康学会首席健康教育专家。

诊务之余笃研国学、书法、心理学，出版专著有《选择更适合你的生活方式》、《快乐一生的智慧》、《家庭类型与子女命运》、《度》、《不同体质类型与养生防病》等。

现在在撰写一字养生智慧丛书，是自愈文化的倡导者。

<<失眠症自我调理>>

书籍目录

一、生命的活力之源 (一)睡眠比吃饭更重要 (二)在睡眠中自我修复 (三)提高免疫功能的良药二、生物钟与睡眠周期 (一)生物钟 (二)睡眠周期三、起居方式与睡眠 (一)人们的睡眠要求 (二)睡眠的弥补 (三)最佳睡眠效果 (四)哪种起居方式更适合你 四、梦的释义 (一)梦的产生 (二)梦的意义 (三)利用梦境五、睡眠障碍与失眠 (一)生活方式影响睡眠 (二)压力造成睡眠障碍 (三)不良情绪影响睡眠 (四)不可忽视的鼾病(打鼾) (五)失眠六、睡眠的环境 (一)方向的神秘性 (二)温度、光线、空气的影响 (三)床的选择 (四)卧室的颜色 (五)消除过敏原七、安眠药的不良反应 (一)安眠药的依赖性 (二)安眠药不是万能的八、放慢节律的智慧 (一)弹性人生 (二)压力分流 (三)放慢节奏 (四)悠闲的生活方式九、心病先用心药医 (一)开悟汤 (二)忘却散 (三)无忧丹 (四)当下丸 (五)臣服剂 (六)提醒膏 (七)感恩饮 (八)庆祝酒 (九)累计茶 (十)内在酞十、形形色色的调理方法 (一)静心疗法 (二)解郁顿悟法 (三)想象疗法 (四)饮食疗法 (五)运动疗法 (六)其他方法结语

<<失眠症自我调理>>

章节摘录

有些心理学家认为睡眠时也是使压抑的情感问题得以解决的时候。

他们认为通过梦我们可以释放出无用的精神负担，解决愤怒和沮丧等情感问题。

这样，这些情感问题才不会达到对我们造成损害的程度。

身心疾病如高血压、头痛、胃溃疡等就是这种因素引起的。

通过梦的释放，有利于防止我们受压的情感和愤怒、痛苦以躯体症状表现出来。

根据传统医学的理论，人体是由能量组成的，与行星和宇宙能量相一致的行使功能，正因为如此，我们受自然的循环周期、光和黑暗的影响，就像夜晚自然处于静止和自我修复阶段一样。

传统医学认为，人们生活在天地之间，体内混合着的天与地间的能源，为生活提供了能量。

要想身体健康，一定要保持体内的阴阳平衡。

祖国医学用阴阳五行的观点来描述宇宙中一切事物存在的能量是被分割成互补对立的两面的，人们自然也受这一能源体系的制约。

祖国医学认为人有三宝“精、气、神”，气使我们运动，温暖，保护我们的力量，没有它生命就会停止；精神主意识和脑力活动；精主生长发育和繁殖。

如果这三者失衡，在疾病或压抑的情况下，睡眠时血和精没有剩余，人就会丧失活力。

<<失眠症自我调理>>

编辑推荐

《失眠症自我调理》：中医认为失眠多为脏腑失和，气血失调所为，调理脏腑，使气血调和、阴阳平衡，脏腑功能归于正常为失眠症治疗原则。

同时.其根本病因是“病由心生”，故自愈的基点是“从心开始”。

希望你能渐悟、彻悟，并坚持照《失眠症自我调理》介绍的方法去做，相信你就会与失眠告别，每晚都能怡然入梦。

<<失眠症自我调理>>

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>