

<<失眠简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<失眠简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509140475

10位ISBN编号：7509140471

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李春源，谢英彪 主编

页数：291

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>

## <<失眠简便自疗>>

### 前言

如今，大病去医院、小病去药店的理念已逐渐得到人们的认同。

现在，许多国家的政府都提出，人们要对自己的健康问题承担责任，发挥积极的作用'提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一，这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段

。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对许多常见病和慢性病有了自己的认识，这也就形成了自我治疗的基础。

《常见病家庭简便自疗》丛书就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台，在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容；在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。

此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。

当然我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。

《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

## <<失眠简便自疗>>

### 内容概要

编者以问答形式简要介绍了失眠的基本知识、类型、临床症状、辅助检验方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等基础知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗失眠的简便方法，并对失眠防治中的一些误区提出了作者的观点。

本书是一部全面反应失眠自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点。

不仅适合失眠患者的自我医疗，也可以作为基层医护人员的参考读物。

<<失眠简便自疗>>

作者简介

李春源 澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学博士研究生，香港注册中医师。现为香港灵枢轩主任中医师，并兼任香港药膳食疗学会秘书长，对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭、

<<失眠简便自疗>>

书籍目录

1 患者须知 什么是失眠 为什么有的人会失眠 造成失眠的心理因素有哪些 造成失眠的环境因素有哪些 友情链接 都市人失眠的相关污染因素有哪些 造成失眠的疾病因素有哪些 服用哪些药物可引起失眠 造成失眠的其他情况还有哪些 何为假失眠症 为什么失眠患者会多梦 失眠与健忘有哪些关系 你属于哪类失眠 什么是抑郁失眠症 什么是焦虑性失眠症 失眠会引发哪些疾病 为什么说失眠是健康的敌人 失眠与神经衰弱有哪些关系 .....2 导医解读3 自我调养4 自我治疗5 走出误区6 防患未然

## <<失眠简便自疗>>

### 章节摘录

插图：(4) 其他情况：如脑力劳动者用脑过度，特别是学生学习紧张，容易出现失眠症，而体力劳动及经常参加体育锻炼的人，就不易产生失眠；生活环境嘈杂，可影响人眠；不良的生活习惯也会引起失眠。

人们各自的最低睡眠需要是不同的。

睡眠少于最低睡眠需要时效率就下降，而且容易心情不佳，但是只要达到了最低睡眠需要，延长睡眠时间并不能提高效率和改善心情。

所以不少人的经验是睡得太多反而不好，越睡越懒，没精神，甚至浑身不舒服。

睡眠剥夺（用人人为的方法使患者连续24~72小时完全不睡眠）对内源性抑郁可以产生戏剧性的良好效果，患者感到心情大为好转，尽管患者原来苦于失眠。

失眠者中大约3/4已难以人眠为主诉，4/5的人把他们失眠的开始跟不愉快的生活事件联系在一起，只有约1/5的人认为失眠跟生活没有关系。

这说明失眠的痛苦恐怕主要源于不愉快的生活经历。

一般说来，慢性失眠不宜服用催眠药，因为这样往往不能解决问题，而且容易导致药物依赖。

即使不造成依赖，长期服药使药效下降，不良反应的害处迟早会超过药物的好处。

不少患者长服用催眠药反而使失眠加重，有些患者接受医生的建议后停药，经过短暂的严重失眠之后，睡眠状况却比服药前有好转。

## <<失眠简便自疗>>

### 编辑推荐

《失眠简便自疗(第2版)》：欢迎阅读军医版精品图书军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您简便实用的治疗方法最新最权威的治疗方案俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识。

这套《简便自疗》丛书就是想给你一个关心自己，关爱家人的平台，在这里您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等，也可以找到饮食、运动、起居调护等方法，并根据自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法。

《简便自疗》丛书自出版发行以来，受到了广大读者的欢迎。

此次对部分书目修订再版，编者对原书内容作了一些必要的增删，主要是删减基础知识方面的内容，增加简便自疗的实用知识，以满足广大普通读者的需要。

祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标，也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

<<失眠简便自疗>>

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>