

<<看这本书巧治失眠>>

图书基本信息

书名：<<看这本书巧治失眠>>

13位ISBN编号：9787509155417

10位ISBN编号：750915541X

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：李艳 等主编

页数：150

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>

<<看这本书巧治失眠>>

内容概要

这本《看这本书巧治失眠》由李艳、慈艳丽主编，针对不同人群的不同体质，从生活习惯、居室环境、工作状态、心理状况、用药情况等各个方面阐述了治疗失眠的方法。

帮助大家了解睡眠的真实面貌，确定自己失眠的类型，并根据失眠者自身失眠的情况，选择适合自己简便易行的治疗方案，摆脱失眠困境。

《看这本书巧治失眠》适用于失眠患者及其亲属，以及社区医务人员阅读参考。

<<看这本书巧治失眠>>

书籍目录

一、拯救睡眠，告别失眠

1. 失眠，已成为“流行病”
2. 失眠患者的“四因”与“四宝”
3. 心理焦虑为失眠的罪魁祸首
4. 不要向自己的生物钟挑战
5. 当心“假性失眠”害了你
6. 催眠药，不是救命稻草
7. 睡眠是最好的补药
8. 你的睡眠充足吗

二、脏腑不上火，好睡眠从今晚开始

1. 上火了，阴阳失调就无法安眠
2. 交泰丸，祛心火助睡眠
3. 早醒，心脏病的前兆
4. 平泻肝火，半夜不再被惊醒
5. 荷叶，清心安神的良品
6. 甘温除热，治虚火，睡得香
7. 肝胆虚弱失眠，补益肝胆是关键
8. 调摄胃火，和胃安神要先行
9. 调理脾虚，治内邪安睡眠
10. 瘦人失眠要滋阴，胖人失眠要化痰
11. 解救肾阴虚从此不失眠

三、饮食调理，助你吃出优质睡眠

1. 饮食决定睡眠质量
2. 用药膳调理气郁，远离失眠
3. 清淡饮食养阴助眠，益寿延年
4. 促进深度睡眠的13种食物荟萃
5. 多喝助眠“粥”，胜过催眠药
6. 每晚一份汤，失眠不再来
7. 莲子性平温，最是养心助睡眠
8. 龙眼、莲藕，让你和失眠说再见
9. 小果品辅治失眠有大功效
10. 熬夜提神，选茶，不选咖啡
11. 不妨借药酒入眠
12. 中成药方，专治顽固性失眠

四、顺时而眠，藏在时间里的催眠之道

1. 中午小憩片刻，别有一番风味
2. 子时：恍惚冥杳，上床就寝
3. 丑时：养肝吉时，熟睡为宜
4. 寅时：以静制动，深度睡眠
5. 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血
6. 卯时：积极起床，排出糟粕
7. 防免疫力下降，巳时别赖床
8. 清晨起床，先醒“心”后醒“眼”
9. 春眠不觉晓，安睡要趁早
10. 摆脱“春困”的5款独家“汤术”

<<看这本书巧治失眠>>

11. 炎炎夏日的睡眠大忌
 12. 秋爽宜睡，要有讲究
 13. 处暑时节注意缓“秋乏”
 14. 冬季好养生，保证优质睡眠
- 五、不觅仙方觅睡方，睡眠细节藏健康
1. 彻查夜夜难眠的“十宗罪”
 2. 居家环境，良好睡眠的基础
 3. 提高睡眠质量，从选床开始
 4. 选对枕头，保证睡眠
 5. 枕边备葱姜，夜夜睡得香
 6. 让被子“充”满阳光
 7. 正确的睡眠姿势让你一觉到天明
 8. 面对面睡觉不可取
 9. 开灯睡觉有损于机体免疫功能
 10. 打呼噜也会引起多种疾病
 11. 睡前喝杯水，心脑血管死不来扰
 12. 睡懒觉，弊端多
 13. 晨练后不宜睡“回笼觉”
 14. 夜间磨牙，身体有话要说
 15. 给身体“松绑”，提高睡眠质量
 16. 裸睡，享受返璞归真获健康
- 六、融入自然，绿色疗法助你安眠
1. 调整呼吸，给失眠症朋友的“小处方”
 2. 淋浴，一贴助眠良方
 3. 音乐，赏心悦耳的“催眠师”
 4. 在精油的芳香中睡去
 5. 刺激穴位，从此告别失眠
 6. 耳压法，将失眠抗击到底
 7. 疏通肝经，让失眠不再成为困扰
 8. 艾灸调和元阳，睡得香
 9. 地磁线，最佳的睡眠方向
 10. 刮痧治失眠，心肾相交好睡眠
 11. 拔罐治失眠一招就灵
 12. 按摩帮你找回失去的睡眠
 13. 药枕，让你在睡梦中养生
 14. 敷贴疗法，专治心因性失眠
 15. 中医脐疗拯救你的睡眠
 16. 勤练太极，为睡眠聚集能量
- 七、万病从心养，睡眠先睡心
1. 先睡心，再睡身：好心情是好睡眠的前提
 2. 养心调神，一觉睡到自然醒
 3. 打开心结，让心灵在失眠中沉静
 4. 神经衰弱，这样调有效
 5. 7种妙法，让恐惧症患者心安气顺
 6. 失恋后寻找安全感来安睡
 7. 离婚后的精神自慰法
 8. 想要睡眠好就不要伤心劳神

<<看这本书巧治失眠>>

9. 薰衣草：留住宁静的心境

八、小运动，好睡眠——你的睡眠你做主

1. 睡前保健的8种方法
2. 甩手功——甩掉失眠，守住健康
3. 睡前催眠操，今夜不愁眠
4. 渴望深度睡眠就试试5种睡功法
5. 45°倒立，缓解压力性失眠
6. 五式瑜伽，帮你改善睡眠
7. 按摩足底防治失眠
8. 睡前梳头升阳助睡眠
9. 和谐性爱，缓解失眠的良药

九、治疗失眠，试试神奇的自我催眠术

1. 掀起催眠术的“盖头”来
2. 催眠术的作用有哪些
3. 自我暗示是怎么回事
4. 自我催眠法的神奇疗效
5. 利用催眠术轻松进入睡眠
6. 重症失眠者的催眠术
7. 伴随冥想，一起进入梦乡

十、各取所需，不同人群的睡眠方案

1. 帮宝宝睡好的4个方案
2. 成长中的青少年睡眠方案
3. 更年期妇女睡眠调适
4. 老年人最佳睡眠方案
5. 老年人睡眠“十忌”
6. 老年人打盹三不宜
7. 老年人半夜失眠，要养阳气
8. 白领人群的失眠调理方案
9. IT行业失眠者的调理方案
10. 企业高层失眠者的调理方案
11. 夜班族的失眠调理方案
12. 考试族的失眠调理方案

后记

<<看这本书巧治失眠>>

章节摘录

版权页： 9.开灯睡觉有损于机体免疫功能 要睡得舒适安稳，应创造有利于睡眠的必要条件和环境，这包括无光线干扰、不吃得过饱、室内不冷不热、空气清新。

其中光线是第一位的。

最近，医学科研人员研究证实，入睡时开灯将抑制人体内一种叫褪黑激素物质的分泌，使得人体免疫功能降低。

经常值夜班的如空姐、电信从业者、医生、护士等夜班一族，癌症的发病率比正常人要高出两倍。

医学家警告，开灯睡觉不但影响人体免疫力，而且容易患癌症。

科学家们对美国、芬兰、丹麦地区空姐所做的流行病学调查显示，空姐在飞机上工作近15年后，乳癌发生率增加两倍，约百名资深空姐中就有1人患乳癌。

另有学者以200多位成年人做研究，发现只要在凌晨3：00—7：00，坐在灯光下不睡觉，便会让这些成年人的免疫能力显著下降。

因此，从较安全的立场出发，人们应避免日夜颠倒和改变夜间入睡开灯的习惯。

医学家还进一步发现，有变压器的电器用品，应让其尽量远离床头，比如床头音响、闹钟、调光型台灯、充电器等。

因为这些电器的电波长期离人体太近，容易使人体荷尔蒙分泌改变。

鉴于此，专家警告使用这些电器最好远离床头30厘米比较安全。

在夜间当人体进入睡眠状态时，松果体分泌大量的褪黑激素，可以抑制人体交感神经的兴奋性，使得血压下降，心搏速率减慢，心脏得以休息，使机体的免疫功能得到加强，机体得到恢复，甚至还有杀癌细胞的效果。

但是，松果体有一个最大的特点，只要眼球一见到光源，褪黑激素就会被抑制停止分泌。

一旦灯光大开，加上夜间起夜频繁，那么褪黑激素的分泌，或多或少都会被抑制而间接影响人体免疫功能，这就是为什么夜班工作者免疫功能下降，较易患癌的原因之一。

如果人们长期生活在日夜颠倒的环境条件下，自然免疫功能会下降。

而夜班工作者，要在下班之后入睡时，尽量将室内的光线调整到最黑的限度，使大脑中的松果体分泌足够的褪黑激素，以保证人体正常的需要，使疲惫的机体尽快得到恢复。

<<看这本书巧治失眠>>

编辑推荐

《看这本书巧治失眠》适用于失眠患者及其亲属，以及社区医务人员阅读参考。

<<看这本书巧治失眠>>

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>