

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

13位ISBN编号：9787533752897

10位ISBN编号：7533752899

出版时间：2012-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：杜同仿 主编

页数：236

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>

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

内容概要

一个人在其一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。

2

000年前的中医典籍《黄帝内经》中就有关于睡眠问题的论述。

为帮助读者更好地认识睡眠及其重要性，较好地防治各种睡眠障碍，有效地提高睡眠质量，作者通过广泛搜集、查阅古今中外有关睡眠问题的学术文献资料，结合个人在长期临床实践中的经验体会，编成了本书。

本书论述了睡眠的重要作用，正常睡眠的基本准则及其相关影响因素，重点阐述了失眠症、发作性睡眠症、梦游症、遗尿症的诊断、治疗及调养方法，如何利用睡眠时间进行养生保健的各种方法。附篇还介绍了梦的基本知识和噩梦、多梦的应对与治疗方法。

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

作者简介

杜同仿，广州中医药大学研究员(教授)，硕士研究生导师，广东省中医药学会基础理论研究专业委员会常务委员。

出版著作有《高等中医研究参考丛书·内经》、《温病名著精华选析》、《脉经校注》、《子和医集》、《医学纂要》等。

主编的《常见病中西医诊疗与调养系列丛书》(家庭实用版·共27册)获得首届中华中医药学会科普著作奖二等奖。

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

书籍目录

- 第一章 睡眠——养生中最重要的一环
- 第二章 能睡才能百岁——睡眠用具保健法
- 第三章 睡眠障碍的诊疗与调养
- 第四章 不觅仙方觅睡方——睡眠养生保健妙法
- 第五章 各类人群睡眠养生妙法
- 附篇：梦与噩梦、多梦

<<黄帝内经睡眠养生宝典>>

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>