

<<与失眠者聊天>>

图书基本信息

书名：<<与失眠者聊天>>

13位ISBN编号：9787801809520

10位ISBN编号：7801809521

出版时间：2009-1

出版时间：经济日报出版社

作者：王富龙

页数：179

字数：130000

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>

## <<与失眠者聊天>>

### 内容概要

全球近1/4的人受失眠困扰，每年近8.6亿人患失眠抑郁障碍，仅中国就有0.75亿。

一天睡不够，第二天的免疫功能就会下降，而长期维持每昼夜不足6.5小时睡眠，则会形成“睡眠赤字”，缩短寿命。

失眠多年的人，衰老速度是正常人的2.5~3倍。

为什么我们饱受失眠的折磨？

抛弃“跑步、数数、听音乐”等雕虫小技，不再追逐“五周走出失眠”等千篇一律的速食计划，扔掉“欲罢不能”的安眠药，请跟随自己纯粹的心，轻松的找到属于自己的失眠“自愈”方案！

<<与失眠者聊天>>

作者简介

王富龙博士，著名中医内科医生，第五届“中国十大杰出青年”，中华中医药学会理事，首届“中国百名杰出青年中医”，获全国“五一”劳动奖章，享受国务院特殊津贴。

王富龙主张以调整心态为根本，使失眠者充分发挥自我效能，逐步摆脱失眠困扰。

他在临床过程中成功

## <<与失眠者聊天>>

### 书籍目录

第一章 文化篇——用中医生态文化为失眠者把脉 第一节 谁有文化谁失眠 第二节 接受失眠，与失眠共舞 第三节 感受身体的信息 第四节 整合紧张的两极 第五节 追寻天真的本我 第六节 失眠需要多向调节 第二章 中医篇——中医理法方药治失眠 第一节 失眠的中医之理 第二节 失眠可以这样治疗 第三节 睡眠的时辰规则 第三章 心理篇——不药自愈话失眠 第一节 睡眠先睡心 第二节 “我”为何冲突 第三节 拓宽自我，摆脱纠缠 第四节 把握此时此地 第五节 人性本善 第六节 不安常在，为所当为 第七节 真相并非永远的 第八节 懂得“为何”，迎接“任何” 第九节 整合身心，容受模糊 第十节 感受意义，重塑体验 第四章 故事篇——生活真实案例话失眠 第一节 高考是人生幸福快车的必经之路吗？ 第二节 惧怕别人咳嗽的男孩 第三节 一位老总的苦恼 第四节 公司单身白领的多梦与焦虑 第五节 忧国忧民的领导的无奈 第六节 把安眠药做“镇宅之宝”的女主持人 第七节 资深炒股英雄的酸甜苦辣 第五章 问答篇——答疑话失眠 参考文献 后记

## &lt;&lt;与失眠者聊天&gt;&gt;

## 章节摘录

张景岳还从心理学的角度指出了不眠的原因。

他认为这是由于邪气居于体内，所以夜卧不眠。

大凡夜睡梦多，夜卧不安及顽固性失眠者，多因得不到自己想要得到的而劳心伤神，意淫于外，思想无穷。

人处于此种失和状态，自然易患肝气郁滞、血脉凝涩而致神魂皆不安。

所以后来的《养生四要》中认为：“心常静则神安，神安则精神皆安。

”中医学的五脏具有象的特征，也就是说中医学侧重于对五脏功能活动的外在表现的研究，通过五行系统与五脏的对应关系，通过面色、眼神、情绪、说话的声音、皮肤的颜色、毛发的荣枯等可以直接观察的对象，来推测内在五脏的功能活动情况，这就是中医讲的“司外揣内”。

所以，中医论失眠，是要通过失眠这一现象来探究其根源的，就是“求本”，也就是要追溯到五脏神的状况。

心所藏的神就叫神或心神。

《黄帝内经素问·灵兰秘典论》中曰：“心者，君主之官，神明出焉。

”这说明了心在五藏系统中的地位最为重要，它是五脏神的最高统帅，为生命过程的动力与主宰。

中医将心称为“君主之官”，君主就是皇帝，统领百官治理国家，主明则下安。

《灵枢·本神》讲：“心藏脉，脉舍神”，又说：“所以任物者，谓之心。

”任，就是担任、接受的意思。

这就说明，接受外来的事物从而发生的思维意识过程，是由心来完成的，所以古人又把心看做是“五脏六腑之大主”。

## <<与失眠者聊天>>

### 后记

在过去的十几年中，笔者在各自的领域中精诚努力，可谓十年磨一剑。然后再将自己最心爱的剑共同投入一个大熔炉之中，为适应时代的需要而铸造出了一把利刃——干将。

当您看到这段文字的时候，这把剑刚刚出炉。

干将为雄性，为乾卦，就是本书——《与失眠者聊天》。

对于整个时代的背景来说，失眠有它来自于这个时代的特征；对于个人来说，失眠是整个生活背景中多个要素的综合作用所致。

由于其中的某个要素“病态的扩张”，导致了整个生活状态的失序，这正是乾卦六爻所言的“亢龙有悔”。

当事人纠缠于其中，无法自拔。

我们希望干将这把慧剑能够破除迷惑读者的心魔，让生活中的各个要素能够各就其位，生活变得灵动流畅。

天行健，相信读者定能自强不息。

<<与失眠者聊天>>

编辑推荐

《与失眠者聊天》由经济日报出版社出版。  
为您量身定做属于自己的失眠“自愈”方案！

<<与失眠者聊天>>

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>