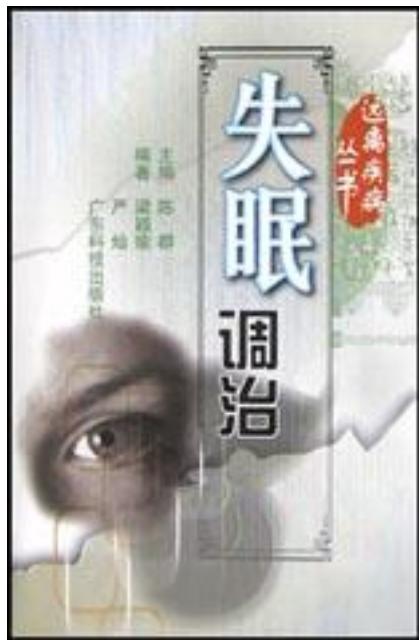


失眠调治



[失眠调治_下载链接1](#)

著者:严灿

出版者:广东科技出版社

出版时间:2003-4

装帧:平装(无盘)

isbn:9787535932020

《失眠调治》与目前介绍预防失眠的科普书籍不同的是，《失眠调治》侧重于介绍失眠的自我调养方法，汲取我国传统医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治失眠的独特方法，包括自我心理调适、饮食疗法、气功疗法、物理疗法和一系列的中医外治方法。这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。在运用了其他疗法后仍不见效时，则应适当使用药物治疗。使用安眠药治疗要特别慎重，要注意药物的不良反应。中医中药有其独特的治疗效果，毒副作用少，也值得提倡。希望这本小册子能帮助失眠者重新树立起治疗失眠的信心，共同战胜失眠。

作者介绍:

目录: 一 睡眠探秘
1 人为什么要睡眠
2 睡眠对人体的作用
.....

二 走进诊室
1 失眠是怎样引起的
2 哪些人易患失眠
.....

三 善于调养
1 创造舒适的睡眠环境
2 睡眠养生小常识
.....

四 先予预防
1 调整心态, 适应社会
2 合理安排作息时间
.....

五 适当用药
1 西药治疗
2 中医中药治疗
..... (收起)

[失眠诊治](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[失眠诊治](#) [下载链接1](#)

书评

[失眠调治 下载链接1](#)