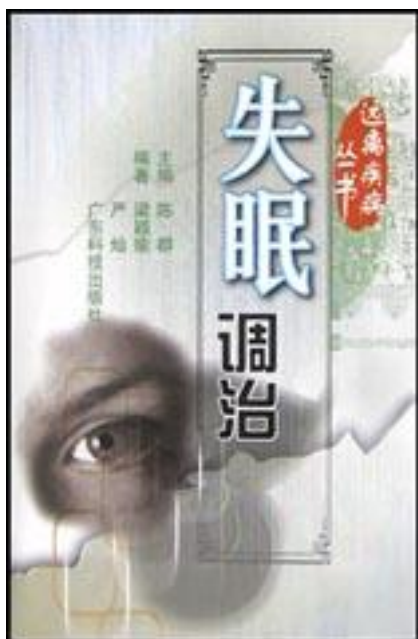


# 失眠调治



[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](#))

[失眠调治\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[失眠调治\\_下载链接1\\_](#)

书评

