

失眠自然疗法



[失眠自然疗法_下载链接1](#)

著者:花戎//李融|主编

出版者:江苏科技

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787534566073

《失眠自然疗法(畅销升级版)》主要内容简介：随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。

作者介绍:

目录: Part1 睡眠的基本知识 (一)睡眠的机制 (二)睡眠的时相与分类 (三)睡眠的功用 (四)失眠的定义与诊断 (五)失眠的分类 (六)失眠的原因 (七)失眠的中医分型 (八)老年人失眠的特点Part2 食物疗法 (一)饮食原则 (二)防治失眠的常用食物 (三)防治失眠的食疗验方与菜谱Part3 药茶疗法 (一)药茶疗法防治失眠的机理 (二)药茶的种类与剂型 (三)药茶的服法和宜忌 (四)防治失眠的药茶验方Part4 药膳疗法 (一)药膳疗法的特点 (二)配制防治失眠药膳的常用药物 (三)防治失眠的药膳验方Part5 体育疗法 (一)体育疗法防治失眠的机理 (二)散步运动 (三)慢跑运动 (四)安眠卧床保健操 (五)促眠健身保健操 (六)放松促眠操 (七)调息促眠操 (八)体育疗法的注意事项Part6

针刺疗法 (一)十四经络及常用穴位 (二)针刺疗法防治失眠的机理
 (三)针刺治疗失眠的配穴、处方与操作方法 (四)针刺疗法的注意事项Part7 耳压疗法
 (一)耳穴的分布 (二)耳压疗法防治失眠的机理 (三)防治失眠的耳压方法与常用耳穴
 (四)治疗失眠的常用选穴方法 (五)耳压疗法的注意事项Part8 推拿疗法
 (一)推拿疗法的常用手法 (二)推拿疗法防治失眠的机理 (三)推拿防治失眠的方法
 (四)推拿疗法的注意事项Part9 足部外治疗法 (一)足部外治疗法的基本机理
 (二)足部按摩疗法 (三)足浴疗法 (四)足敷疗法 (五)简易足对足按摩催眠法Part10
 药枕疗法 (一)药枕的种类 (二)药枕的制作 (三)药枕疗法防治失眠的机理
 (四)防治失眠的药枕验方Part11 药物贴脐疗法 (一)药物贴脐疗法的沿革与机理
 (二)药物贴脐疗法的主要作用和适应病症 (三)药物贴脐疗法的用药方法
 (四)药物贴脐疗法治疗失眠的具体方药 (五)药物贴脐疗法的操作方法
 (六)药物贴脐疗法的注意事项Part12 捏脊疗法 (一)捏脊疗法的基本原理
 (二)捏脊疗法的特点 (三)捏脊疗法的操作方法 (四)常用治疗手法
 (五)捏脊的注意事项……Part13 瑜伽Part14 心理疗法Part15 起居疗法Part16
 沐浴疗法Part17 娱乐疗法
 (收起)

[失眠自然疗法_下载链接1](#)

标签

评论

[失眠自然疗法_下载链接1](#)

书评

[失眠自然疗法_下载链接1](#)