

百病治疗预防与调护 大内科卷

失眠症 治疗 预防与调护



Shimianzheng zhidiao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编 ●



中医古籍出版社

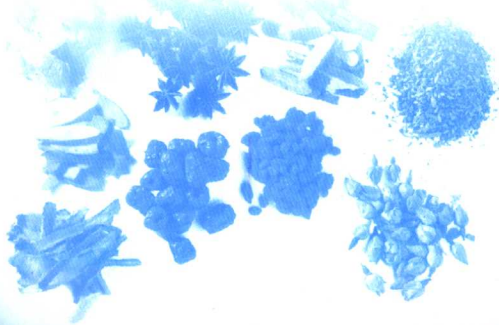
✓ 百病治疗预防与调护 大内科卷

失眠症 治疗 预防与调护



Shimianzheng zhi liao yu fang yu ti aohu

田洪江 易磊 主编 ●



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病治疗预防与调护·大内科卷/田洪江,易磊主编.
北京:中医古籍出版社,2005.12
ISBN 7-80174-351-2

I. 百... II. ①田... ②易... III. ①疾病—防治
②内科—疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118392 号

百病治疗预防与调护·大内科卷
失眠症

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂

880×1230 毫米 1/32

彩插 48 页 印张:57.75 字数:1630 千字

印数:0001-5000 册

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80174-351-2/R·350

全套定价:128.00 元(本册定价:16.00 元)

生活有方
健康有缘

李国芳题



二零零五年十月廿八日

健康是成功的基石
健康是幸福的保障

韩志鹏题



二零零五年十月





麦门冬

功用和主治: 养阴生津, 润肺清心。用于肺燥干咳, 虚痨咳嗽, 津伤口渴, 心烦失眠, 内热消渴, 肠燥便秘, 咽白喉。



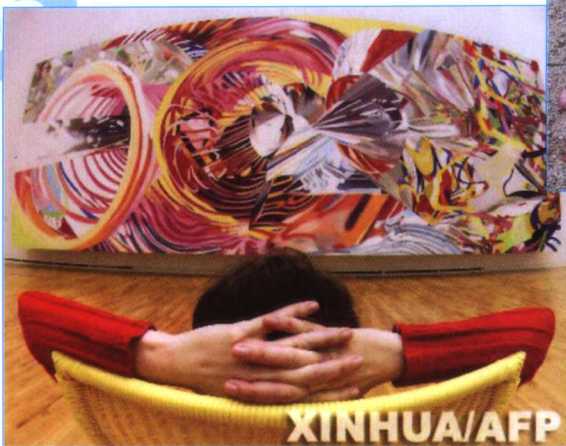




远志

功用和主治:安神益智,祛痰消肿。用于心肾不交,失眠多梦,健忘,惊悸,神志恍惚,咳痰不爽,疮疡肿毒,乳房肿痛。







功用和主治:收敛固涩,益气生津,补肾宁心。用于久嗽虚喘,梦遗滑精,遗尿尿频,久泻不止,自汗,盗汗,津伤口渴,短气脉虚,内热消渴,心悸失眠。

五味子



6

前 言

健康,是每个人最起码的期盼,也是真诚表达人们之间祝愿最永恒的主题。大体说来,它包括我们对各种疾病诸多诊疗方法的总结与运用,对民以食为天及生命在于运动的理解与实践,许多曾经严重威胁人类生命的疾病都得到了有效的控制。然而,随着生态环境的不断被改变,以及生活、饮食的多样化,人工合成的许多物质已经成为生命的一部分,并由此产生了不少顽症。另一方面,原来少发的许多疾病又出现蔓延之势。病不等人,在没有疫苗式的解决方案前,我们应该如何应对挑战呢?

多维面的立体防卫已成为医疗卫生工作者与广大人民群众的共同认识,这就要求我们不能仅仅停留在对医药知识的宣传教育的层面上,相反,应该让人们了解一些多发病的发病规律等基本常识,了解一些诊治,预防与调护的可行性方剂及自然调理方法。在日常生活中,就不仅是在配合医生的治疗,更能主动加入到防患于未然的预防、调护及对疾病的

日常防治中去,才能步入社会发展、文明进步,人民健康水平也随之提高的良性循环的轨道之中。

基于此,我们在听取诸如医药专家,营养学家,知名健身教练以及美学等相关专家的意见与建议基础上,组织编写了这套“百病治疗、预防与调护”系列丛书,本书共分16册,包括肥胖症,脑血管,失眠症,风湿病,肝胆病,胃病,肾病,妇科病,皮肤病,不孕不育,耳鼻喉症,颈椎病,腰椎间盘突出症,眼科病,儿科病,老年病等,分别扼要地介绍了各病的病因、病理及临床表现等基本病学常识,尤为重要的是,我们着重对中医诊疗,西医诊疗,以及饮食与运动等方面的疗治与调护进行了全方位的介绍,深入浅出,操作性强,广大读者不仅可以在了解病理的基础上,对疾病进行长效的根治,同时,又可以在预防与调护方面做积极有效的努力。

尽管我们深怀对中外博大精深的医药、饮食文化的崇尚,尽管我们带有责任感与使命感对这些文化予以关注和研究,尽管我们在不停地挑战顽疾并从患者的角度去引领人们走健康之路,但由于水平有限,书中错误在所难免,诚请专家与读者不吝赐教!

易 磊

2005年11月

目 录

●●● 常识篇

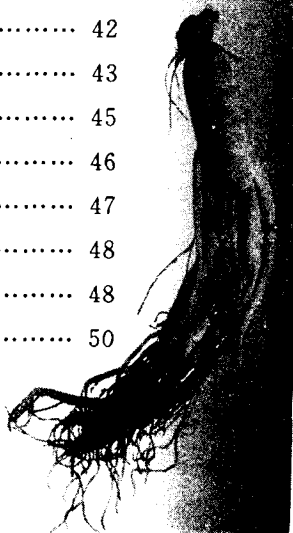
1. 什么是失眠 3
2. 引起失眠的环境原因有哪些 3
3. 引起失眠的生活习惯有哪些 4
4. 引起失眠的生理因素有哪些 5
5. 引起失眠的精神因素有哪些 5
6. 多梦是不是病 6
7. 多梦也是失眠吗 7
8. 伴随睡眠的疾病信号有哪些 7
9. 如何选择合适的寝具 8
10. 洗澡可以催眠吗 8
11. 音乐可以催眠吗 9
12. 瑜伽可以催眠吗 10
13. 放松可以催眠吗 10
14. 什么是心理治疗法 11
15. 如何进行心理治疗 12





16. 如何用物理疗法治失眠	13
17. 如何用变时睡眠疗法治失眠	14
18. 如何用睡眠剥夺疗法治失眠	14
19. 睡眠有什么作用	15
20. 需要哪些条件才能睡好觉	16
21. 睡眠也有质量标准吗	17
22. 睡眠时间越长越好吗	17
23. 人应该睡多长时间最合适	18
24. 什么样的姿势睡得香	18
25. 睡眠可以储备吗	19
26. 失眠是怎样发生的	19
27. 怎样才能诊断为失眠症	20
28. 怎样才能算失眠	20
29. 失眠就有失眠症	21
30. 什么叫假性失眠	21
31. 早醒也是失眠吗	22
32. 什么是周期性失眠	23
33. 什么是高原性失眠	23
34. 易导致失眠的药物有哪些	23
35. 多梦和失眠有关吗	24
36. 饮酒可以安眠吗	25
37. 吸烟可致失眠	25
38. 为什么人老容易没瞌睡	26
39. 脑力劳动者为什么易患失眠症	27
40. 怎样预防用脑后的失眠	27
41. 失眠后需要滋补吗	28
42. 失眠会加重高血压	28

43. 失眠可致肥胖吗	29
44. 失眠诱发“鬼剃头”	29
45. 失眠会加重糖尿病吗	30
46. 为什么癌症患者易患失眠症	30
47. 慢性胃肠病为什么与失眠相关	31
48. 心脏病患者为什么容易失眠	32
49. 甲亢患者为什么易失眠	32
50. 失眠就是神经衰弱吗	33
51. 关节炎患者为什么会失眠	34
52. 哪些药物能改善睡眠	34
53. 有哪些常用的安眠药	35
54. 如何合理使用安眠药	36
55. 哪些人要慎用安眠药	37
56. 安眠药成瘾该怎么办	38
57. 哪些饮食可催眠	38
58. 按摩、针灸如何治失眠	39
59. 耳廓穴贴如何治失眠	40
60. 如何实施松弛疗法	41
61. 森田疗法如何指导失眠症的治疗	41
62. 体育运动如何防治失眠	42
63. 如何自测失眠	43
64. 如何调整光线防失眠	45
65. 如何调整温度防失眠	46
66. 如何选床防失眠	47
67. 如何选取枕头防失眠	48
68. 如何安排三餐防失眠	48
69. 如何纠正不良习惯防失眠	50



70. 如何走出认识误区	50
--------------------	----

●●● 疗治篇

常用药膳方	59
茯苓鸡蛋治失眠	59
茯苓蒸肝治失眠	59
茯苓羊奶治失眠	60
茯苓猪肝治失眠	60
茯苓猪脑治失眠	60
茯苓猪血治失眠	61
茯苓黑米治失眠	61
茯苓肉丝治失眠	61
茯苓排骨治失眠	62
枣仁牛奶治失眠	62
五物粳米治失眠	63
阿胶鸡蛋治失眠	63
枣仁猪肝治失眠	63
茯神鸡蛋治失眠	64
枸杞猪脑治失眠	64
酸枣鲫鱼治失眠	65
茯神白鸭治失眠	65
五味糖米治失眠	66
茯神猪肺治失眠	66
茯神猪蹄治失眠	66
洋参糖粥治失眠	67
药酒安神治失眠	67