

<<失眠症食物疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠症食物疗法>>

13位ISBN编号：9787532366880

10位ISBN编号：753236688X

出版时间：2003-1-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：余述南,杭庆来,夏竹,陈良,王翠华,林蕾

页数：167

字数：109000

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>

## <<失眠症食物疗法>>

### 内容概要

本书介绍了60款失眠症疗通治方、300余款失眠症辨证食疗方，并简明扼要地列出了各型的主要症状，便于读者对照。

每款食疗方取材方便、制作简单、口感较好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗，也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

## <<失眠症食物疗法>>

### 书籍目录

一、概述 什么叫失眠症 失眠症的原因 失眠症的症状 失眠与做梦 失眠症的综合治疗二、防治失眠症的常用食物及药食兼用品 牛奶 桂圆肉 百合 莲子 红枣 荔枝 苹果 核桃仁 桑椹 小麦 粟米 花生叶 莴苣叶 芹菜 藕粉 金针菜 猪脑 猪心 鸽子蛋 牡蛎肉 糖 酒 茯苓 酸枣仁 远志 五味子 紫丹参 灵芝 琥珀 枸杞子 柏子仁 夜交藤 莲子心 合欢 珍珠 黄连 天座 石菖蒲 人参三、失眠症食疗通治方四、失眠症辨证食疗方 (一)肝气郁结型 (二)肝郁化火型 (三)痰热内扰型 (四)心火炽盛型 (五)心脾两虚型 (六)肝肾阴虚型 (七)阴虚火旺型 (八)肾阳不足型

<<失眠症食物疗法>>

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>