

<<失眠食譜>>

图书基本信息

书名：<<失眠食譜>>

13位ISBN编号：9789868057920

10位ISBN编号：9868057922

出版时间：二鱼

作者：廖美麗 著

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>

## <<失眠食譜>>

### 內容概要

《失眠食譜》分別以西醫學和中醫學的角度來介紹失眠、認識失眠、了解失眠的機制和睡眠重要性，並陳述日常生活習慣中影響睡眠的宜忌、介紹一些簡單易行的失眠防治法，以及精心設計40餘道藥食療法等。  
讓你邊吃邊擺脫失眠的惡夢。

<<失眠食譜>>

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>