

<<失眠患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<失眠患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508267555

10位ISBN编号：7508267559

出版时间：2011-4

出版时间：金盾出版社

作者：叶锦先

页数：246

字数：207000

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>

## <<失眠患者宜吃食物>>

### 内容概要

叶锦先和王喜玲主编的《失眠患者宜吃食物》依据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了失眠的基础知识和20种确有疗效的天然食物，并运用中医常见型将常见的食物配制了320多个食疗验方和菜肴食谱，体现中医特色，提高疗效。

《失眠患者宜吃食物》内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确实，适合广大失眠患者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<失眠患者宜吃食物>>

### 作者简介

叶锦先，男，主任医师、教授。

1960年福建医学院医疗系毕业，1968年福建中医学院“省二届西学中班”毕业。

先后任福建中医学院中医食养学、中医心理学、医学气功研究室主任，康复教研室主任，中西医结合临床硕士生导师。

新西兰皇家科学院天然药物研究所高级研究员、博士生导师。

福建药膳研究会会长、药膳大师。

国家中医管理局中医药重大科技成果评委会委员。

共发表300多篇学术论文，专著20余部。

王喜玲，女，1988年7月毕业于厦门大学经济系，优秀共产党员，曾任福建三钢处级领导职务，多次获得国务院、省政府表彰和荣誉勋章，并荣获“海内外百业杰出人才”殊荣；后担任中国保健协会保健品应用推广委员会专家委员、健康指导中心主任，中外信息周刊养生编辑部总编辑，福州市工商联执委，福建省休闲保健行业协会会长，福建省药膳协会名誉会长，福州市健康营养学会副会长，福建省海峡品牌经济发展研究院副院长，中闽吾灵国际健康科技有限公司及福州吾灵圣隆生科贸易有限公司董事长。

## <<失眠患者宜吃食物>>

### 书籍目录

- 一、失眠的基础知识
- 二、失眠患者需摄入的食物
- 三、失眠患者的食疗验方

## <<失眠患者宜吃食物>>

### 编辑推荐

为了使广大读者不致为失眠所困扰，叶锦先和王喜玲主编了《失眠患者宜吃食物》一书。

本书共分三个部分，第一部分为失眠的基础知识，包括失眠的发病情况及危害、睡眠的作用、时相与类型、失眠的原因、中医辨证治疗等。

第二部分为防治失眠的食物20种，介绍其性味、功效、主治、营养成分及评价等。

第三部分为失眠的食疗验方，按助眠药茶、助眠药粥、助眠药酒、助眠菜肴、助眠羹汤、助眠主食六类，以中医对失眠的辨证分型列举320多个验方进行介绍。

<<失眠患者宜吃食物>>

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>