

<<失眠健忘症原生态疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠健忘症原生态疗法>>

13位ISBN编号：9787535942654

10位ISBN编号：7535942652

出版时间：2007-2

出版时间：广东科学技术

作者：辛予

页数：174

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>

<<失眠健忘症原生态疗法>>

内容概要

本书通过具体事例介绍失眠症、健忘症的病症特点，从医学角度剖析引发失眠的种种因素，分析失眠对生理和心理造成的不良影响，并为治疗提出了积极合理的参考建议，让读者比较全面地了解到有关睡眠与心理的知识，为读者对抗失眠症，塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。

这是本健康保健养生书籍。

全书分三部分：警讯、心经、食经。

警讯部分为你讲解失眠健忘症的预警信号；心经部分描述了失眠健忘症患者的种种心理和对待疾病的态度；食经部分介绍了各种饮食疗法。

内容丰富，语言通俗，可读性、实用性、可操作性都很强，适合广大读者阅读。

<<失眠健忘症原生态疗法>>

书籍目录

一、警讯 华发早生源失眠 过度用脑易脱发 神经衰弱夜难眠 眼睛红肿为哪桩 大煞风景“熊猫眼” 观耳也能察失眠 改善睡眠消耳鸣 舌生芒刺示心火 头晕目眩为哪般 好睡远离皮肤病 皮肤苍白源失眠 哈欠连连也是病 鼾声如雷莫轻视 肌肉抽搐睡眠差 唇色淡白示警讯 “杯弓蛇影”难入眠 健忘源于老年斑 自觉虫行失眠兆 不思饮食轮班故 睡眠障碍易早醒 失眠导致亚健康 拒做“白领”调睡眠 情绪不良致失眠 入睡障碍忧伤起 形销骨立失眠致 睡眠昏昏莫大意 噩梦连连预失眠 性格突变失眠过 成绩变差源噪声 行为古怪“酷”爸爸 夜半惊魂谈梦游 出国旅游防失眠 终日惕惕更无眠 心悸气短为哪般 血压升高查失眠 “丢三落四”真健忘二、心经 烦恼不安易失眠 谨慎夜班患失眠 苦恼缘自失眠多 环境不适易失眠 胃气不和难安卧 恐惧失眠更难眠 吸烟是睡眠大敌 噪声入耳搅人眠 心情抑郁易早醒 安睡用药不长久 何苦忍心摧幼苗 睡个好觉焦虑少 饮酒催眠不可取 少欠一些睡眠债 摆脱嗜睡益处多 睡眠过长亦无益 坚持锻炼睡眠香 枕着音乐好人眠 心理健康睡得香 笑口常开睡眠好 循规蹈矩远失眠 忙里偷闲睡个觉 心身舒畅睡眠香 保证睡眠高寿来 会睡之人美到老 噩梦醒来是黎明 一觉醒来万事休 天涯何处无芳草 春光灿烂最易困 睡眠不足记忆衰 力不从心步中年 老年痴呆易健忘 布置卧室有讲究 高层建筑有利弊 天伦之乐是福星 换个角度天地新三、食经 芹菜兰豆炒腊肉 瘦肉炒菠萝蜜 瘦肉炒三香 咸菜猪肉炒鸡蛋 茭白炒猪心 龙凤拌西芹 菠萝子姜炒鸭片 鸡肝双仁炒牛奶 菜梗炒鸭丝 青椒炒鸭片 芫荽爆鸭肠 香花菜炒鸡蛋 番茄炒鸡蛋 珧柱炒鸡蛋 柏子仁炖猪心 莲参龙眼肉炖猪心 杜仲寄生牛肉汤 莲子猪心汤 三味猪肾汤 黄精鸡汤 莲子首乌鸡蛋汤 莲子鹌鹑蛋汤 牛奶鹌鹑蛋汤 龙眼肉黑豆鱼头汤 龙眼肉杞子羊肝汤 棒姐大枣莲藕汤 龙眼肉莲藕汤 黄豆兔肉汤 乌龟百合汤 灵芝白芍汤 红豆花叶甜汤 薏苡仁海带蛋花汤 龙眼肉大枣鹌蛋汤 百合鸡蛋糖水 银耳莲子羹 牡蛎海带饭 八宝蕉叶饭 香糯八宝饭 龙眼栗子粥 薏苡仁莲子粥 荔枝粥 瓜贝鸭粥 鸭羹粥 牛肚粥 黑米粥 及第粥 肉丝炒面 蒜心蛋炒面 草菇鸡蛋粉 龙凤呈祥 五层米糕 莲子糕 橙汁蛋糕 奶油蛋糕 香油蛋糕 芝麻糖糕 肥肉芝麻糕 小枣面糕 卷筒蛋糕 八仙糕 巧克力奶酪蛋糕 椰子奶酪蛋糕 香炸枣卷 哈密瓜果冻布丁 莲蓉冻 广式月饼 土豆蛋香饼 葱花烩饼 蛋黄馒头 可可豆沙馒头 黄金馒头 甜奶馒头 莲子沙律包 如意香酥 三鲜锅贴 红豆糯米粽 蛋皮烧麦 成香猫耳朵 煎猪油蛋 糯米莲蓉卷 蝴蝶卷

<<失眠健忘症原生态疗法>>

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>