第一图书网, tushu007.com

<<失眠的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<失眠的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787538427578

10位ISBN编号：7538427570

出版时间：2004-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵如阳

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

<<失眠的自然疗法>>

内容概要

自然疗法是指除外科手术、放射疗法、化学合成药物疗法以外的自然治疗方法，是人类在与大自然的抗争中发现和创造的各种利用自然来治疗疾病的方法。
其方式多种多样，如食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、运动疗法、药浴疗法、按摩疗法、音乐疗法等。

充足的睡眠可以使人消除疲劳，提高人体免疫力，延缓衰老，处长寿命。
失眠使许多人感到苦恼，而滥用安眠药将产生严重的后遗症。

不论何种原因造成失眠，本书将为你提供高睡眠质量的全自然疗法与技巧，彻底解决恼人的失眠问题，使你精力充沛，生活健康快乐。

第一图书网, tushu007.com

<<失眠的自然疗法>>

书籍目录

第一章 恼人的失眠
1 什么是失眠
2 失眠的种类
3 造成失眠的原因
4 中医对失眠的分类
5 睡眠品质的自我评分法
第二章 失眠的饮食疗法
1 失眠者的饮食原则
……
第三章 失眠的药茶疗法
……
第四章 失眠的药膳疗法
……
第五章 失眠的足部疗法
……
第六章 失眠的药枕疗法
……
第七章 失眠的生活疗法
……
第八章 失眠的沐浴疗法
……
第九章 失眠的自我治疗
……

第一图书网, tushu007.com

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