

<<失眠症患者天然食物养生方>>

图书基本信息

书名：<<失眠症患者天然食物养生方>>

13位ISBN编号：9787539025803

10位ISBN编号：7539025808

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：本书编写组编

页数：192

字数：155000

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>

<<失眠症患者天然食物养生方>>

内容概要

《失眠症患者天然食物养生方》详细地介绍了失眠症的基本知识和防治失眠症的茶饮方、粥饮方、汤羹方、菜肴方、主食方等食物疗法。

<<失眠症患者天然食物养生方>>

书籍目录

一、失眠症知识ABC (一) 症状 失眠的症状 失眠的类型 失眠的原因 失眠是怎样发生的 失眠的危害 失眠患者的工作效率为什么会降低 失眠有哪些表现形式 难入睡型失眠有哪些临床表现 失眠与健忘有何关系 失眠与压力激素增长有关 什么是假失眠症 (二) 诊断 非器质性失眠症的诊断是什么 为什么偶尔的失眠并不是失眠症 30分钟不能入睡可确诊 失眠症常见于哪些情况 中医如何认识失眠 (三) 护理 失眠症的自我护理 失眠者的生活调理 失眠患者如何创造一个良好的居住环境 失眠患者如何安排好作息时间 失眠患者如何才能睡个好觉 失眠患者如何注意劳逸结合 失眠患者如何健脑 失眠患者如何用脑才科学 失眠患者夜间娱乐如何才能不过度 失眠患者如何正确对待烟酒茶 (四) 防治问答 日常生活中如何预防失眠 不能入睡就是失眠吗 为什么过分紧张会导致失眠 失眠者不妨练一练太极拳 对号入座治失眠 失眠患者应如何求医 为什么女性易患失眠症 每天到底睡多久合适 如何让睡眠随意 服用哪些药物可引起失眠 失眠症如何进行药物治疗 治失眠应把安眠药减下来 失眠患者如何服用中成药 老年人失眠如何选择安眠药 改正不良睡前生活习惯能助眠吗 不完美性生活会不会使人失眠 如何提高男子的睡眠质量 老年人出现失眠症如何治疗 失眠如何进行运动疗法 对失眠者有何建议……二、防治失眠症茶饮方三、防治失眠症粥疗方四、防治失眠症汤羹方五、防治失眠症菜肴方六、防治失眠症主食方七、防治失眠症饮料方八、防治失眠症果菜汁九、防治失眠症的天然食物

<<失眠症患者天然食物养生方>>

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>