

<<疲劳综合征营养疗法>>

图书基本信息

书名：<<疲劳综合征营养疗法>>

13位ISBN编号：9787801932068

10位ISBN编号：7801932064

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：高溥超

页数：133

字数：37000

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>

<<疲劳综合征营养疗法>>

内容概要

本书是一本关于疲劳综合征及其营养疗法的书籍，书中讲解了有关疲劳综合征的相关知识，为了便于人们认识核病，书中还有目有地举出一些其他常见病与之比较。书中搜索了一系列抗疲劳综合征的食物，并对其营养做了阐述，以使人们对食物有更多的了解，从而达到追求健康的目的。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，并通俗易懂，适合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。

<<疲劳综合征营养疗法>>

作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于中国中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》、《美容化妆小窍门》、《糖尿病食谱》、《指压腧穴瘦身法》、《健康零食》等几十部。其中《天然化妆品配方700例》曾获东南五省优秀图书奖；

<<疲劳综合征营养疗法>>

书籍目录

概述1. 何为疲劳综合征2. 疲劳综合征的病因3. 疲劳综合征的临床表现4. 什么是神经官能症5. 神经衰弱是怎么回事6. 疲劳综合征与神经衰弱的主要区别7. 什么是抑郁症8. 抑郁症与疲劳综合征如何区别9. 何谓贫血10. 贫血有哪些临床表现11. 怎样区分疲劳综合征与贫血12. 什么是营养13. 营养素可分为哪几类14. 营养素的主要来源15. 防治疲劳综合征的食物有哪些16. 牛奶能防治疲劳综合征吗17. 酸奶为何有抗疲劳作用18. 食巧克力抗疲劳新知19. 咖啡解乏的奥秘20. 生吃鸡蛋可以抗疲劳吗21. 促健康抗疲劳食物——大豆22. 健胃抗疲劳食物——豌豆23. 补充体力的食物——红小豆24. 说燕麦25. 话红枣26. 赞山药27. 颂甘薯28. 抗疲劳益寿的长生果29. 补肾强身的胡桃30. “小人参”胡萝卜31. 果中珍品——芒果32. 滋补佳品——葡萄33. 银耳的妙用34. 补疲体虚的食疗佳品鲫鱼35. 虚劳体瘦宜食鲈鱼36. 久虚乏力吃海参37. 为何说“牛肉补气，功同黄芪”38. 桂圆有抗疲劳补心的双重功效

<<疲劳综合征营养疗法>>

章节摘录

插图

<<疲劳综合征营养疗法>>

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>