## 第一图书网, tushu007.com

## <<跟我吃>>

#### 图书基本信息

书名:<<跟我吃>>

13位ISBN编号:9787801944986

10位ISBN编号: 7801944984

出版时间:2005-1

出版时间:人民军医出版社

作者:张揆一等编

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

## 第一图书网, tushu007.com

## <<跟我吃>>

#### 内容概要

本书对睡眠和失眠的本质、作用、影响因素、有关疾病、睡眠的正确方法,特别是如何用食疗预防和治疗失眠做了全面的介绍和分析。

重点介绍了用于失眠食疗的常用食品种类、特性、制作和食用方法,并对应注意的问题做了提示和警示。

内容丰富、图文并茂、通俗易懂。

是睡眠障碍者及其家庭和广大群众做好睡眠保健工作的良好参考书。

# 第一图书网, tushu007.com

# <<跟我吃>>

### 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