

<<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>

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。

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>