

<<吃出好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<吃出好睡眠>>

13位ISBN编号：9787501945269

10位ISBN编号：7501945268

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国轻工业

作者：吕万安

页数：83

字数：76000

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>

<<吃出好睡眠>>

内容概要

吕万安，中医师，现任：台北市立位医院中医科主任；专长：神经及精神疾病（偏头疼、睡眠障碍）

<<吃出好睡眠>>

书籍目录

你是失眠一族吗？

哪些失眠现象需要治疗？

常见失眠的原因？

中医观点看失眠失眠代表了什么警讯？

关于睡不着的禁忌别让熬夜残害身体居家失眠的改进法药膳篇 百合炒鸡丝 参归凉拌猪心 甘玫瑰焗  
烤干贝 百合枸札炒鱼片 安眠鳕鱼块 黄花木耳炒肉丝饮品篇 百合生地饮 舒适玫冬饮 百合二  
仁饮 天府陈皮饮 奶蜜饮 小麦合欢饮 莲子红枣饮 枣仁山药饮汤品篇 补血安神牛腱汤 莲藕  
牛蒡清汤 茯神排骨汤 天麻鱼头汤 猪心百合汤 苦瓜莲子鸡汤 洋葱番茄百合汤 冬瓜莲笋汤  
荸荠排骨汤 茼蒿馄饨汤粥品篇 桂圆莲子粥 龙牡柏子粥 山药鲜蚬粥 .....茶饮篇

<<吃出好睡眠>>

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>