

<<美味药膳战胜失眠症>>

图书基本信息

书名：<<美味药膳战胜失眠症>>

13位ISBN编号：9787509108451

10位ISBN编号：7509108454

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：谢英彪

页数：240

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>

<<美味药膳战胜失眠症>>

内容概要

本书简要介绍了失眠症的基本知识，详细介绍了30种抗失眠药膳常用药物的使用方法及禁忌证；侧重介绍了口感良好，取材方便，制作简便，疗效确切，安全无毒的治疗失眠症的通治方、辨证分型药膳方近500首，其中创新药膳方占有很大比重。

本书内容丰富，方法实用、文字通俗易懂，可帮助广大失眠患者选择适合的药膳方来改善睡眠，战胜失眠，促进身体健康。

<<美味药膳战胜失眠症>>

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院教授、主任医师。
金陵名医馆内科专家，南京市名中医学术经验继承导师。
现兼任国际东方药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，中华中医药学会药膳专家分会常务理事。
中国科普作家协会会员，江苏省科普作家协会理事，南京科普作

<<美味药膳战胜失眠症>>

书籍目录

第一章 失眠的基本知识 1.失眠人群知多少 2.什么是失眠症 3.失眠症的原因 4.失眠症的表现形式 5.失眠与做梦 6.失眠与健康 7.中医有关睡眠的养生之道 8.失眠症的综合治疗 9.失眠症的预防第二章 抗失眠药膳的常用药物 1.莲子 2.莲子心 3.龙眼 4.红枣 5.百合 6.核桃仁 7.桑椹 8.花生叶 9.酸枣仁 10.柏子仁.....第三章 失眠症药膳通治方第四章 失眠症辨证药膳方

<<美味药膳战胜失眠症>>

章节摘录

第一章 失眠的基本知识 1. 失眠人群知多少 人生的旅途中，有1 / 3的时间是在睡眠中度过的。

我国古代养生家早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠比誉为“生命筵席上的滋补品”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。

可见，睡眠对每一个人来说是何等重要，然而如今不光是许多中老年人有睡眠障碍，连风华正茂的青少年也常述说睡不好。

根据有关统计，发达国家人群失眠发生率为29%。

2003年中国睡眠研究会一项调查显示，我国成年人失眠发生率为38.2%，高出发达国家近10个百分点，已经成为“悄然发展的现代社会流行病”。

据报道，美国的失眠症发生率高达32%~35%，英国为10%~15%，日本为20%。

我国虽无确切的可靠统计，据临床工作者认为我国失眠症患者的发病率在10%左右。

特别是中老年人出现失眠症者高达70%。

.....

<<美味药膳战胜失眠症>>

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>