

<<失眠症自诊.自疗.食疗>>

图书基本信息

书名：<<失眠症自诊.自疗.食疗>>

13位ISBN编号：9787806667033

10位ISBN编号：7806667032

出版时间：2006-6

出版时间：广西科技

作者：范晓清

页数：186

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>

<<失眠症自诊.自疗.食疗>>

内容概要

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。

俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”

我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。

但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识 and 技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。

在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制和治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽地讲解了对这些病诊治的全面知识和具体应用方法。

读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为10册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。

读者据此可以掌握种类常见病的自诊要点与自疗方法。

本书着力于阐述失眠症的症状、治疗和自我保健，意在帮助读者准确分析病情，并以最健康、得当的方法实现失眠症的自诊和自疗。

本书共分为4章，分别从自诊知识、自疗要点、饮食疗法和预防保健四个方面，向读者系统而全面地阐述了防治失眠症的知识和方法。

帮助您战胜失眠、拥有美好的睡眠，既是本书的出发点，也是我们由衷的心愿！

<<失眠症自诊.自疗.食疗>>

书籍目录

第一章 失眠症自诊知识一、失眠症的定义与病因二、失眠症的症状表现三、失眠的类型四、失眠症与相关疾病第二章 失眠症自疗特点一、失眠症的西医治疗二、失眠症的中医治疗三、失眠症的其他疗法四、失眠症自我护理第三章 失眠症饮食疗法一、饮食疗法原则二、适宜食物简介三、食疗精方第四章 失眠症预防保健一、睡眠小常识二、日常生活保健三、禁忌注意事项

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>