

# 失眠四季药膳



[失眠四季药膳 下载链接1](#)

著者:彭铭泉

出版者:中原农民出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787806416785

失眠，古称“不寐”、“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。失眠一是因为情志所伤，忧虑过多；二是饮食不节，乱吃乱喝，肠胃受伤；三是素体虚弱，老年体弱，四是劳逸失调，性欲过甚，耗伤肾精。以上四点是引起失眠的基本原因，这些都与人的心、脾、肝、肾及阴血不足有关，故用药膳调理，对失眠有很好的效果。本书所写的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特别，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳菜肴、汤羹，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而自制方法一看就懂，其保健效果，可根据各自家情况，所罹患疾病选用。

作者介绍:

目录:

[失眠四季药膳 下载链接1](#)

标签

评论

[失眠四季药膳 下载链接1](#)

书评

[失眠四季药膳 下载链接1](#)