

# 失眠患者宜忌173条



[失眠患者宜忌173条 下载链接1](#)

著者:徐声汉 编

出版者:第二军医大学出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787810604369

不良的生活方式，如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，饮食与营养结构的不合理，酗酒、吸烟的不良嗜好以及心理应激性紧张生活等所导致的心理障碍，已成为影响人们健康的主要因素。为此，建立科学、文明、健康的生活式，培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

失眠是一种常见病症，与生活方式密切相关。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了失眠患者的宜忌要点，适合广大失眠患者阅读。

作者介绍：

## 目录: 一、饮食与睡眠

宜

- 1、怎样吃才健康
- 2、有益健康的食谱
- 3、饮食合理调配的传统论述
- 4、饮食清淡益睡眠
- 5、因情制宜防失眠
- 6、失眠患者合理的用膳制度
- 7、合理营养健脑助眠
- 8、妙用牛奶助睡眠
- 9、有益于睡眠的饮食

忌

- 10、饮食忌偏<sup>b</sup>
- • • • • (收起)

[失眠患者宜忌173条](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[失眠患者宜忌173条](#) [下载链接1](#)

## 书评

[失眠患者宜忌173条 下载链接1](#)