

失眠的中医保健



[失眠的中医保健_下载链接1](#)

著者:陈永灿

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2006-12

装帧:

isbn:9787117082198

良好的睡眠是美满人生的重要组成部分，而睡不好又是人们生活中一件苦恼不堪的事。

患有失眠的人日趋增多，而治疗失眠的方法相对贫乏。医学在失眠的治疗及睡眠的保健方面积累有丰富的经验。本书对原书进行了全面、仔细的修订，在叙述有关睡眠及失眠基本知识的同时，重点介绍了中医防治失眠的灵丹妙方和丰富多彩的养生经验。从药膳到练功，从按摩到调心，从偏方到沐浴，书中所列真传绝招，琳琅满目；作者所集奇趣便法，美不胜收。书中的大部分标题经过重新拟定，更为醒目。部分章节内容进行合并调整，补充了有关失眠防治的最新研究资料和失眠的中医保健事例，使全书内容更加精悍、通俗，读者更理解，增中了可读性、可操作性和趣味性。本书内容适合失眠患者的自我调治及家庭保健。

作者介绍:

目录:

[失眠的中医保健 下载链接1](#)

标签

评论

书名标错了

[失眠的中医保健 下载链接1](#)

书评

[失眠的中医保健 下载链接1](#)