

《失眠食療》

图书基本信息

书名：《失眠食療》

13位ISBN编号：9789621448859

10位ISBN编号：9621448859

出版社：萬里機構

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《失眠食療》

內容概要

堅持做適量的運動也很重要，中醫認為導致失眠的主要原因是陰陽失調。而適量的運動可通過調和陰陽而改善失眠。所以，本書在重點介紹藥膳食療的基礎上，推介了幾式柔緩的運動方法，讀者如能按照方法堅持操練，將可達到放鬆情緒、減輕壓力、去除雜念及幫助入眠的效果。

《失眠食療》

作者簡介

張群湘博士，畢業於廣州中醫藥大學，並獲湖北中醫藥大學醫學博士學位；現為香港大學專業進修學院副教授，中醫碩士生導師，香港註冊中醫師，並任世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會常務理事，國際藥膳食療學會副會長。從事中醫臨床及教學工作多年，曾發表醫學論文及科普文章40餘篇，並撰寫《中藥抗衰老》、《保健家常菜》、《滋補養生湯水》、《速記速用方劑》、《清潤湯飲》、《滋補湯飲》、《糖尿病食療》、《更年期食療》、《護肝食療》、《降脂減肥食療》、《健腦食療》、《人氣滋補王》、《升級滋補王》等專著。擅長治療腫瘤、痛症、皮膚病、呼吸系統及消化系統等疾病，目前主要負責中醫全科學士的《中醫內科學》、中醫經典之《金匱要略》及《中藥學》、《方劑學》、《中醫養生保健學》、《中醫急症學》、氣功等的教學和中醫臨床帶教工作。為《氣功基礎》、《氣功進階》、《太極養生氣功》、《健身氣功基礎證書》、《癌症氣功康復法》等之主講，練習氣功30餘年。近年亦經常主講中醫藥普及課程。<http://hk.myblog.yahoo.com/kscheunghome/>

《失眠食療》

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:www.tushu000.com