

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 图书基本信息

书名：《疲劳综合征营养疗法》

13位ISBN编号：9787801932068

10位ISBN编号：7801932064

出版时间：2005-1

出版社：第1版 (2005年1月1日)

作者：高溥超

页数：133

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](http://www.tushu000.com)

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 内容概要

本书是一本关于疲劳综合征及其营养疗法的书籍，书中讲解了有关疲劳综合征的相关知识，为了便于人们认识核病，书中还有目有地举出一些其他常见病与之比较。书中搜索了一系列抗疲劳综合征的食物，并对其营养做了阐述，以使人们对食物有更多的了解，从而达到追求健康的目的。

本书集科学性、实用性、趣味性于一体，文字简约，图文并茂，并通俗易懂，适合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于中国中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》、《美容化妆小窍门》、《糖尿病食谱》、《指压腧穴瘦身法》、《健康零食》等几十部。其中《天然化妆品配方700例》曾获东南五省优秀图书奖；

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 书籍目录

概述1．何为疲劳综合征2．疲劳综合征的病因3．疲劳综合征的临床表现4．什么是神经官能症5．神经衰弱是怎么回事6．疲劳综合征与神经衰弱的主要区别7．什么是抑郁症8．抑郁症与疲劳综合征如何区别9．何谓贫血10．贫血有哪些临床表现11．怎样区分疲劳综合征与贫血12．什么是营养13．营养素可分为哪几类14．营养素的主要来源15．防治疲劳综合征的食物有哪些16．牛奶能防治疲劳综合征吗17．酸奶为何有抗疲劳作用18．食巧克力抗疲劳新知19．咖啡解乏的奥秘20．生吃鸡蛋可以抗疲劳吗21．促健康抗疲劳食物——大豆22．健胃抗疲劳食物——豌豆23．补充体力的食物——红小豆24．说燕麦25．话红枣26．赞山药27．颂甘薯28．抗疲劳益寿的长生果29．补肾强身的胡桃30．“小人参”胡萝卜31．果中珍品——芒果32．滋补佳品——葡萄33．银耳的妙用34．补疲体虚的食疗佳品鲫鱼35．虚劳体瘦宜食鲈鱼36．久虚乏力吃海参37．为何说“牛肉补气，功同黄芪”38．桂圆有抗疲劳补心的双重功效

# 《疲劳综合征营养疗法》

章节摘录

插图

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 精彩短评

- 1、这本书的内容好水R！！
- 2、酸奶 促进消化 防癌 防衰老 防便秘 降低胆固醇

# 《疲劳综合征营养疗法》

## 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](http://www.tushu000.com)