

<<失眠症食疗菜谱>>

图书基本信息

书名：<<失眠症食疗菜谱>>

13位ISBN编号：9787534563515

10位ISBN编号：7534563518

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：谢英彪 主编

页数：50

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：<http://www.tushu007.com>

## <<失眠症食疗菜谱>>

### 内容概要

在人生的旅途中，有三分之一的时间总是在睡眠中度过的。

我国古代养生学家早就留下了“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚把睡眠比喻为“生命筵席上的最佳菜肴”；世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人身体健康的标准之一。

睡眠是人体力和脑力恢复的最佳方法之一。

但在当今社会，失眠已成为一种流行病。

据报道，我国失眠患者约有1.5亿人，睡眠不良者高达3亿人。

长期失眠会导致免疫功能下降、记忆力减退、学习和工作效率下降。

经常失眠可引起痴呆、早衰、缩短寿命。

食疗可以改善睡眠。

中医中药和食疗药膳在这面积累了丰富的经验，也成为了中华传统文化中的瑰宝。

为此，我们组织了营养食疗专家与高级厨师，精心挑选出90道食疗菜肴，编写了本菜谱。

书中详细介绍了每款菜肴的原料、制法、功效及相关资料小贴士，并配有菜肴的精美彩色照片及部分药材、食材照片。

这些食疗菜肴，既色香味俱佳，又安全有效；既取材方便、制作简便，又科学营养、好学易做。

广大读者可照谱掌勺自己制作，在大饱口福的同时，又轻轻松松地从整体上改善睡眠，摆脱失眠症的困扰，提高睡眠质量，提高生活质量。

<<失眠症食疗菜谱>>

书籍目录

一、失眠的基本知识二、失眠症食疗菜谱 茯苓饼 牛奶浮小麦球 茯苓鸳鸯酪 茯苓包子 牛奶灵芝鸡蛋糕 枸杞子炒莴苣 桂圆莲子八宝粥 珍菌猪心 花生叶拌香干 玉米猪心 灵芝胡萝卜烧猪心 丹参炒猪心 豆豉酱猪心 黑木耳炒猪心 天麻猪脑汤 灵芝河蚌汤 茯神南瓜牛肉汤 玫瑰青梅糕 金橘酱 清香枸杞饺 凉拌鱼腥草 芹菜拌苦瓜 黄连阿胶蛋羹 苦瓜豆腐汤 竹荪莲子汤 莲子银耳汤 参汁炒猪心 归芪炒猪心 凤尾虾蒸鸽蛋 芪枣煨黄鳝 芹菜叶炒猪心 荔枝肉熘鸡片 山药红枣藕 荔枝蒸童子鸡 灵芝猪肉干 红枣莲子银耳汤 灵芝鲫鱼 归芪大枣鸡蛋汤 首乌肝片 灵芝烩海参 芝麻拌莴苣 干贝炒鲜奶 松子鸭子 灵芝蒸甲鱼 灵芝猪肉煲乌龟 绞股蓝炖乌龟.....

## <<失眠症食疗菜谱>>

### 章节摘录

一、失眠的基本知识失眠人群知多少在人生的旅途中，有三分之一的时间是在睡眠中度过的。我国古代养生家早就有“不觅仙方觅睡方”的名言；英国大戏剧家莎士比亚将睡眠比喻为“生命筵席上的最佳菜肴”世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人身体健康的标准之一。

可见，睡眠对每一个人来说是何等重要。

然而如今不光是许多中老年人有睡眠障碍，连风华正茂的青少年也常常说睡不好。

根据世界某组织统计，发达国家人群失眠发生率为29%。

2003年中国睡眠研究会一项调查显示，我国成年人失眠发生率为38.2%，高出发达国家近10个百分点，已经成为“悄然发展的现代社会流行病”。

另有资料报道，目前我国失眠患者约有1.5亿，睡眠不良者高达3亿人，其中2亿以上生活在城市。

在中国成年人群中，约50%有睡眠不良的经历，而职业女性中更有高达80%的人受睡眠不良的困扰，虽然其中大部分只是偶发性的，但从绝对人数来看仍相当惊人，睡眠健康的问题日益受到人们的关注。

自2001年开始，每年的3月21日为“世界睡眠日”。

什么是失眠症失眠症是睡眠障碍的一种表现形式，是中枢神经系统失调的一种反应。

失眠症可以表现出多种多样的情况，如难以入睡、早醒、睡眠中易醒、醒后难以再度入睡、睡眠质量下降（表现为多梦）、睡眠时间明显减少等。

1985年美国精神病学会提出的定义是：“失眠症指的是自诉难以入眠或维持睡眠困难，每周至少4晚，至少连续3星期，多导睡眠图检查发现，入眠潜伏期超过30分钟或睡眠效率低于85%（对老年人需作适当调整）”。

依据中国精神疾病分类及诊断标准的规定，每周至少发生3次以上并持续1个月或更多的时间，又并非脑器质性病变、躯体疾病或精神疾病症状的一部分时，即可诊断为失眠症。

<<失眠症食疗菜谱>>

编辑推荐

《失眠症食疗菜谱》：失眠不用慌，可用食疗来调养。  
食疗良方，科学营养，好学易做，吃出健康。

<<失眠症食疗菜谱>>

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:<http://www.tushu007.com>