

谢谢各位前几天给俺失眠的建议。 俺觉得晚饭多吃荤不吃米饭淀粉好像还真管用

来源: [羊炖山药](#) 于 2012-06-03 14:34:29 [\[档案\]](#) [\[博客\]](#) [\[旧帖\]](#) [\[给我悄悄话\]](#) 本文已被阅读： 87 次 (182 bytes)
字体: [调大](#) / [重置](#) / [调小](#) | [加入书签](#) | [打印](#) | [所有跟帖](#) | [加跟贴](#) | [当前最热讨论主题](#)

分享到微信

本来吃晚饭以后总会喝西瓜汁。现在坚决抵制。

俺注意晚饭就吃荤的，不吃米饭和高糖高淀粉的水果。反正这几天就睡整夜了。第二天起床散步的时候感觉身体轻盈，而不是以前的沉重感。



中美跨境医疗新模式：美国顶级名医远程会诊国内重症病患>> 北美24/7咨询服务 1-888-721-4051 >>>

爱医传递 —— 让国际知名专家为您解决国内亲友的疑难杂症 立即拨打爱医传递热线(888)721-4051 更多专家 >>





 Robert Warren 医学博士 肿瘤科 加州大学旧金山分校医学院 外科教授	 Marc Shuman 医学博士 血液科 加州大学旧金山医疗中心泌尿 医学教授	 Jonathan L. Finlay 医学博士 英国皇家医师学院院士 (顶级physician头衔)	 Mark Pegram 医学博士 肿瘤科 斯坦福妇女癌症中心乳腺 癌肿瘤项目主任
 John A. Chabot 医学博士 肿瘤科 纽约长老会医院消化内分泌 外科 主任	 Howard L. West 医学博士 肿瘤科 哈佛医学院 医学博士	 Aria F. Olumi 医学博士 泌尿科 肿瘤科 美国麻省总院 泌尿科住院 项目主任	 Bert O'Neil 医学博士 肿瘤科 血液科 美国印第安纳大学 医学院 肿瘤学 教授

羊炖山药发过的热帖：

- [泡脚跟泡“借裤子” \(Jacuzzi\) 有区别吗？ 俺经常泡借裤子](#)
- [再贴一边，这么没人理俺？ 再加个图](#)
- [thyroidal glossal cyst](#)
- [急问，嘴角生疮，可以去游泳吗？](#)
- [嘴角两边有时候出现红疹，为什么？](#)
- [是不是例假之后验小便会有微量血，属于正常？](#)
- [痔疮到什么程度可以考虑手术“结扎”？](#)
- [急问：量胆固醇和血糖水平，要挨饿多久？8小时？10小时？12小时？](#)
- [13岁女孩子月经有很多大块粘膜，正常吗？](#)
- [感冒快药周了，气管还有痰；还是打喷嚏流鼻涕。到底何时才能好啊。应该做什么？](#)

您的位置： 文学城 » 论坛 » 健康养生 » 失眠 » 谢谢各位前几天给俺失眠的建议。 俺觉得晚饭多吃荤不吃米饭淀粉好像还真管用

所有跟帖：

- [回复：谢谢各位前几天给俺失眠的建议。 俺觉得晚饭多吃荤不吃米饭淀粉好像还真管用 -californiamango-](#) ♀   (17 bytes) (36 reads) 06/03/2012 postreply 18:36:31
- [不喝西瓜汁就对了，西瓜汁是利尿的。 -betadine-](#) ♀   (0 bytes) (7 reads) 06/03/2012 postreply 20:26:11

加跟贴：

当前帖子已经过期归档，不能加跟贴！

8/2/2018

失眠： 谢谢各位前几天给俺失眠的建议。 俺觉得晚饭多吃荤不吃米饭淀粉好像还真管用 - 由羊炖山药发表 - 文学城

WENXUECITY.COM does not represent or guarantee the truthfulness, accuracy, or reliability of any of communications posted by other users.

Copyright ©1998-2018 wenxuecity.com All right reserved. [Privacy Statement](#) & [Terms of Use](#)