

《告别数羊的日子》

图书基本信息

书名：《告别数羊的日子》

13位ISBN编号：9787543315778

10位ISBN编号：7543315777

出版时间：2002-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：金立平

页数：144

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.tushu111.com

《告别数羊的日子》

内容概要

编辑推荐：健康时分丛书。你是否觉得人生最大的安慰和奖赏就是能好好睡一觉。失眠是一种常见病，是危害人类健康的疾病。当前，我国失眠的患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及失眠的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。本书以浅显的语言对失眠向读者做了全面的介绍，同时又不乏失眠防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参

《告别数羊的日子》

书籍目录

- 1 怎样才算失眠症
- 2 为什么会失眠
- 3 失眠的三大因素
- 4 引起失眠的四大危险因素
- 5 心理因素与失眠
- 6 为什么会患失眠症
- 7 缺铜与失眠
- 8 现代环境引起的头痛失眠
- 9 女性失眠多梦的原因
- 10 过分紧张导致失眠
- 11 导致上班族失眠的几大因素
- 12 失眠有几种类型
- 13 失眠的运动疗法
- 14 音乐疗法
- 15 数息法

.....

《告别数羊的日子》

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.tushu111.com