

《失眠防治主题阅读卡》

图书基本信息

书名：《失眠防治主题阅读卡》

13位ISBN编号：9787509135761

10位ISBN编号：7509135761

出版时间：2010-3

出版社：人民军医出版社

页数：24

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

《失眠防治主题阅读卡》

内容概要

《失眠防治主题阅读卡》编者从12个方面讲述了睡眠与健康的关系：详细阐述人为什么要睡眠；睡眠与梦；睡眠的奥秘；健康睡眠；睡眠障碍与分类；失眠与其他常见睡眠障碍；特殊人群的睡眠障碍；介绍了舒适的环境、良好的习惯有助于睡眠；用心理疗法、物理疗法及饮食、音乐、药物治疗失眠。《失眠防治主题阅读卡》文字通俗易懂，行文深入浅出，为深受睡眠障碍困扰和想要了解睡眠知识的广大人群提供参考。

《失眠防治主题阅读卡》

书籍目录

- 1 《自我催眠——轻松摆脱一切困扰》
- 2 《为你天天好睡眠》
- 3 《睡眠是金》
- 4 《让你睡得更香甜》
- 5 《好好睡个觉》
- 6 《失眠简便自疗》
- 7 《失眠与睡眠病患者之友》
- 8 《美味药膳战胜失眠症》
- 9 《健脑助眠菜点茶饮》
- 10 《跟我吃——不会失眠》
- 11 《睡眠：健康的基础》
- 12 《失眠》

《失眠防治主题阅读卡》

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