

<<为你天天好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<为你天天好睡眠>>

13位ISBN编号：9787509111918

10位ISBN编号：7509111919

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：黄梅初 编

页数：298

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>

## <<为你天天好睡眠>>

### 内容概要

世界卫生组织把“睡得香”认定为健康的重要标志之一可见睡眠对人类生活何等重要！

睡眠障碍可引发心脑血管、精神、呼吸、肾脏与内分泌等方面的疾病，还能引发意外事故，给个人和社会带来巨大的经济负担。

本书一是要你认识睡眠的重要性：二是指导睡不好觉的人应当怎样去做，才能睡出质量，睡出健康。

## <<为你天天好睡眠>>

### 书籍目录

我们为什么要睡眠睡眠的奥秘睡眠与梦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营造一个舒适的睡眠环境有助睡眠养成良好的生活习惯有助睡眠心理治疗饮食助眠方音乐伴你梦乡药物治疗失眠中医中药治疗物理治疗其他治疗失眠的方法.....对付顽固性失眠，还有一招适合你自己的是最好的

<<为你天天好睡眠>>

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>