

失眠自我防治



[失眠自我防治_下载链接1](#)

著者:高善星

出版者:金盾出版社

出版时间:2003-1

装帧:简装本

isbn:9787508224206

本书阐述了睡眠的本质及影响因素，系统地介绍了失眠的自然疗法、饮食疗法、心理疗法、中医疗法、西医疗法以及各种疗法的自我运用等知识。内容丰富，通过易懂，科学性与实用性相结合，知识性与趣味性相长，是失眠患者的必读书，是健康人的保健书，是基层医务人员的参考书。

作者介绍:

目录: 第一章 睡眠本质与自我识知

一、睡眠特征一席谈

二、快波慢波交替眠

三、睡眠功能面面观

四、健康睡眠益寿年

第二章 睡眠卫生与自我保健

一、早睡晚睡要视情

二、短睡晚睡标准明

三、睡眠过多也是病

四、喜怒忧思悲恐惊

五、过饥过饱睡难宁

六、适量运动要持恒

七、不可过分夜挑灯

· · · · · · [\(收起\)](#)

[失眠自我防治_下载链接1](#)

标签

评论

书中加了许多诗词倒是一个亮点，在阅读的途中吟两句诗能放开心怀放松心神。本书对失眠的机理，方法，种类都比较详细，一本小书也是够用的。

[失眠自我防治_下载链接1](#)

书评

[失眠自我防治_下载链接1](#)