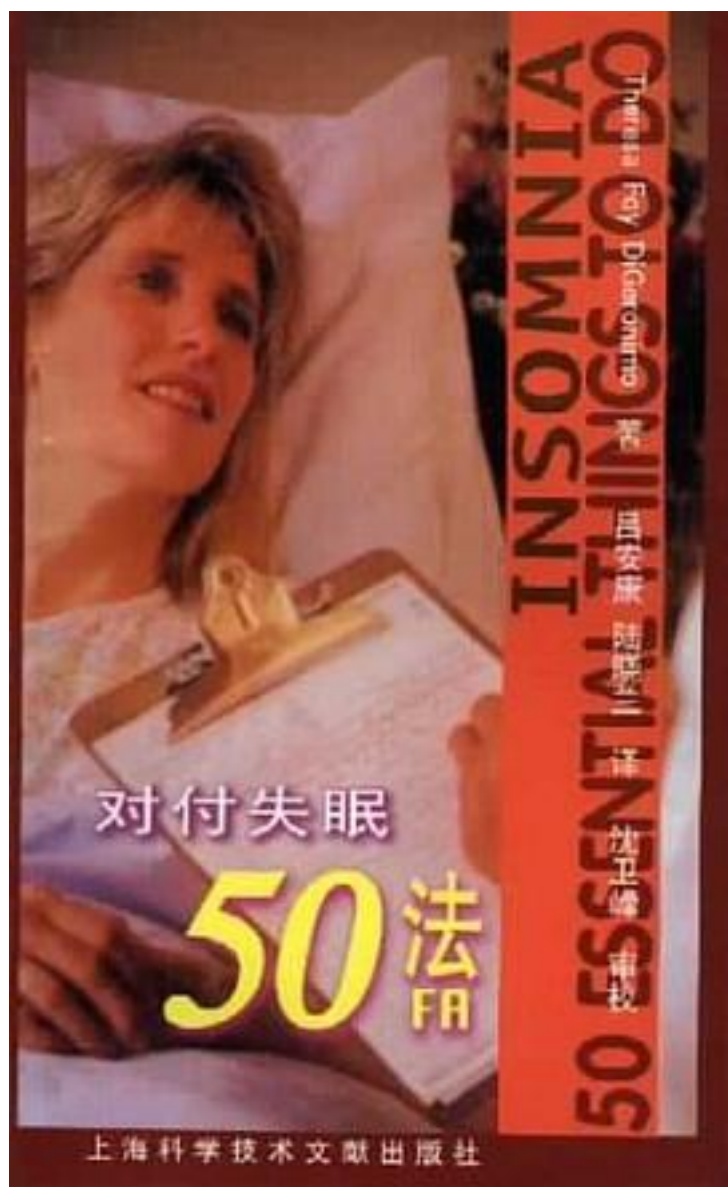


对付失眠50法



[对付失眠50法_下载链接1](#)

著者:Theresa Foy DiGeronimo

出版者:

出版时间:1999-3-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787543916159

本书全面阐述了非药物（心理、物理等多种方法）和各类药物（处方、非处方）的治疗原则和治疗方法，使失眠者懂得如何去寻找原因、如何进行心理治疗和卫生咨询以及如何正确选用药物治疗等。

作者介绍:

目录: 前言

第一篇	了解更多睡眠知识
第二篇	寻找失眠的原因
第三篇	了解你的特殊需要
第四篇	使用镇静催眠药物请谨慎
第五篇	介绍非传统疗法
第六篇	制定个人睡眠时间表
第七篇	其他睡眠障碍
第八篇	留意信息
• • • • •	(收起)

[对付失眠50法_下载链接1](#)

标签

评论

[对付失眠50法_下载链接1](#)

书评

[对付失眠50法 下载链接1](#)