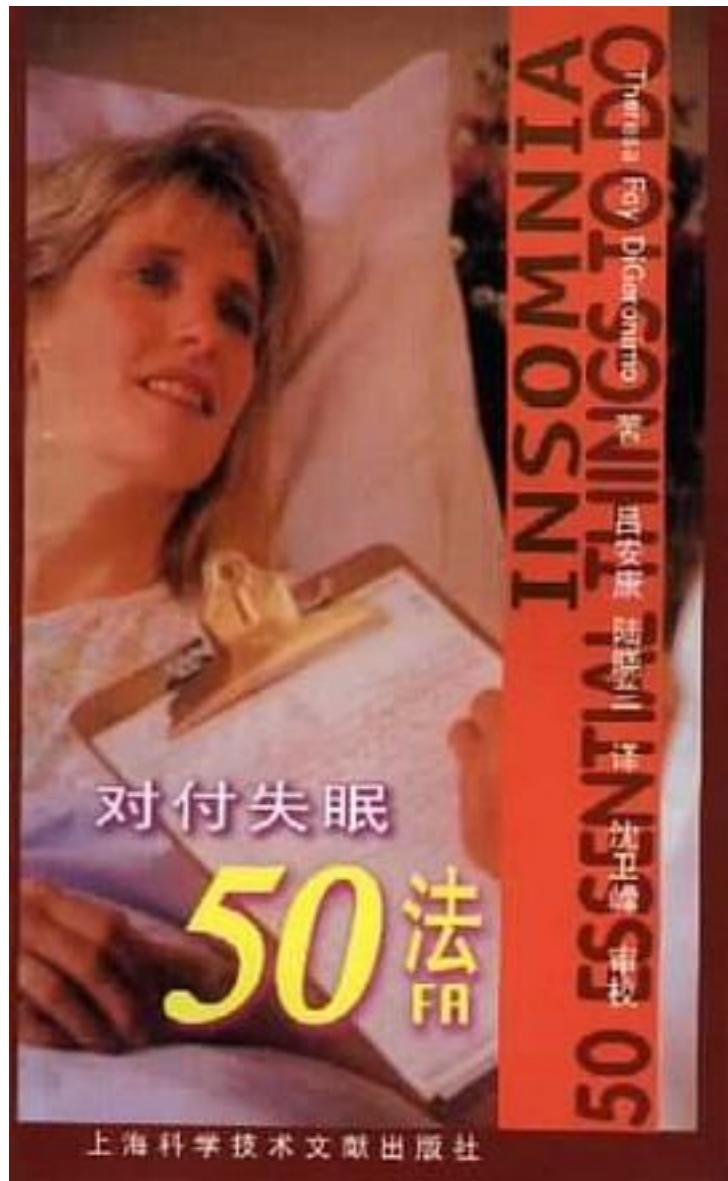


对付失眠50法



[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](#)