

和失眠说再见



[和失眠说再见 下载链接1](#)

著者:白建国

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2001-9-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787543313576

作者介绍:

目录:一 失眠的原因及类型

1 怎样才算失眠

2 为什么会失眠

.....

二 自疗失眠

1 失眠的运动疗法

2 音乐疗法

.....

三 医治失眠

1 失眠患者应如何求医

2 服用催眠药应注意什么

.....

四 与失眠者共论

1 遇到失眠怎么办

2 如何摆脱失眠的困扰

.....

五 科学、快速入眠法

1 克服失眠的10种方法

2 快速入睡的妙方

.....

• • • • • (收起)

[和失眠说再见](#) [下载链接1](#)

标签

好

健康

评论

[和失眠说再见](#) [下载链接1](#)

书评

[和失眠说再见](#) [下载链接1](#)