

給你好睡眠



[給你好睡眠_下载链接1](#)

著者:克里斯.

出版者:高寶

出版时间:2005年05月03日

装帧:

isbn:9789867323316

國人三分之一睡得不好，睡眠不良，就會發生知覺能力降低、記憶力變差、體能狀況衰退、反應能力受損、對痛覺的忍受度減低等現象。因此，我們了解，每當人們睡眠不良時，就很容易生病，可見睡眠對人體健康實在佔著非常重要的角色！

幾乎每個人都會有偶而失眠的經驗，這本書幫助你辨認究竟是什麼出了問題，要如何處理它。這本書的資料在臨床和研究方面是最新的，是作者25年睡眠研究和用藥的看法。臨床上，睡眠失調的結果可能會非常慘痛。一個人白天的時候想睡，特別是那種失去控制、突然襲來的睡意，會導致意外事故和做出不妥的決定；也可以這麼說，睡得不好會毀了一個人的生活品質。書中給予一般生活方面的建議，到可以減輕焦慮的放鬆技巧，有用的輔助療法也在討論之列仔細研究睡眠、受干擾的睡眠、紊亂的睡眠和失調的睡眠，並向讀者解釋睡眠的定義，釐清睡眠的問題，進而提供用藥的建議，是一本給你好睡眠的實用書籍。

作者介绍:

克里斯·艾德辛科斯基博士

對於研究睡眠障礙，具有25年的豐富經驗。曾任職為英國睡眠協會主席，負責管理英國與愛爾蘭的失眠治療服務，後來將業務推廣到全歐洲。艾德辛科斯基博士現居北愛爾蘭，但在倫敦市內行醫。

目录: 第一章 你會失眠嗎？
第二章 如何衡量睡眠
第三章 品質的管理
第四章 生活方式及睡眠
第五章 日記的使用
第六章 處理睡眠困擾的問題
第七章 睡眠失調
第八章 運用輔助療法
• • • • • [\(收起\)](#)

[給你好睡眠_下载链接1](#)

标签

睡眠

评论

[給你好睡眠_下载链接1](#)

书评

[給你好睡眠 下载链接1](#)