

失眠、多梦与打鼾



[失眠、多梦与打鼾_下载链接1](#)

著者:王辉武

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2005-5

装帧:简装本

isbn:9787562433965

黑夜深深，万物寂静，人们正享受着上天赐予的酣睡。

可是，在这个世界上，有近一半的人因为睡不着而痛苦、焦虑与失望。他们每天都睡觉，但仍不会睡。对睡觉这样一个看似简单的问题却无能为力。

这本书，用通俗简洁、生动有趣的语言，向您讲述告别失眠、多梦与打鼾的认识和经验，以及有关知识和防治方法。

上篇“健康自助知识篇”，介绍防治失眠、多梦与打鼾的保健知识和具体方法。让您一看就懂，一学就会，一用就灵。

下篇“症状自助诊疗篇”，介绍与失眠、多梦与打鼾相关的疾病，您可以根据自己的症状去查找，像上超市一样各取所需，轻松地获得相关问题的指导和治疗方法。

作者介绍：

目录: 全球十几亿人同患睡不着

睡个好觉 七大功效

良好睡眠三标准

健康警示

上篇 健康自助知识篇

第1讲 夜间睡好觉 健康最需要

一 睡眠——人类不可缺少的绝对需要

二 要想活，须睡着

三 轻松入睡，精力充沛

四 睡眠好，疾病少

五 睡不好，催人老

六 缺少睡眠，影响身材

· · · · · (收起)

[失眠、多梦与打鼾 下载链接1](#)

标签

评论

[失眠、多梦与打鼾 下载链接1](#)

书评

[失眠、多梦与打鼾 下载链接1](#)