

# 失眠



[失眠 下载链接1](#)

著者:江汉光

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2004-12

装帧:简裝本

isbn:9787562431480

世界上最糟糕的事就是想睡却睡不着，但如果想要清醒时却反对振作不起来，或睡眠中做了很多自己不知道的事就更麻烦了；为此睡眠问题之复杂，又包括主客观感受的歧异和梦境的解析等，使得睡眠医学在近年方兴未艾，足媲美性医学；只发展了二、三十年却已成果斐然，直通人类大脑神经科学之奥妙和谜面的探析，精神专科医师以此为专研职志者也益多。可以想见，失眠问题终将在本世纪的开端就成为一个人人重视的显学，强调每个人的睡眠权利和开创优质睡眠，也将是现代人饱受压力之苦后最重要的生命加油站。

世上没有任何事物可以取代一夜的好眠，它公平地给了富人与穷人，如同没有任何财富可以换得了健康般。愿本书能给深受失眠之苦，而求助无门的人一些参考和指引。

作者介绍:

目录:

[失眠\\_下载链接1](#)

标签

评论

---

[失眠\\_下载链接1](#)

书评

---

[失眠\\_下载链接1](#)