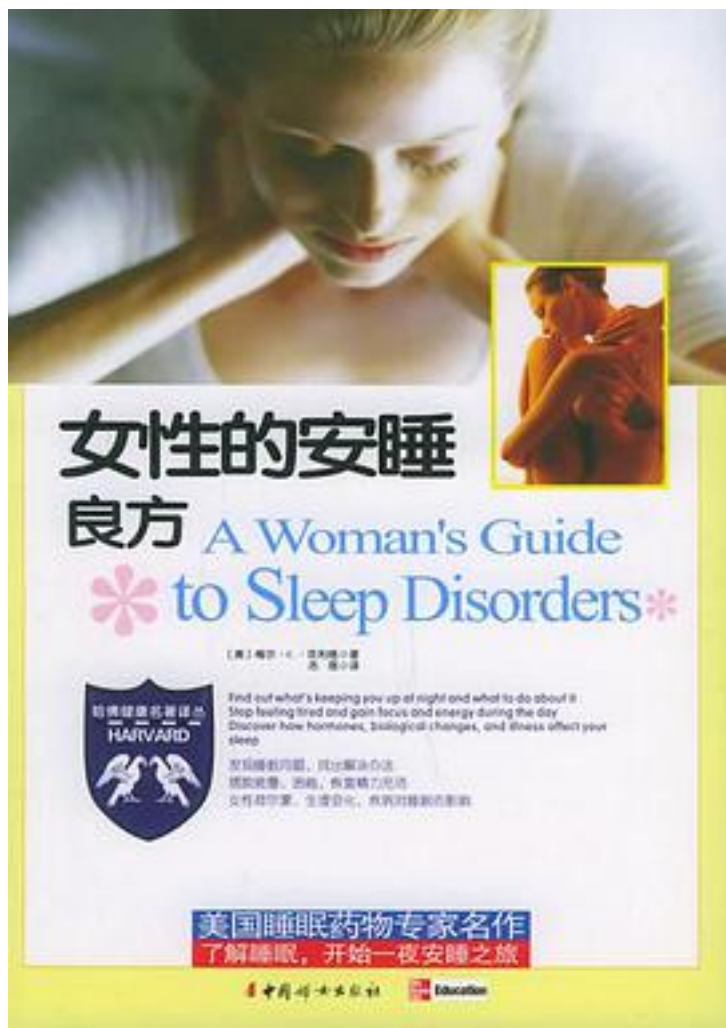


女性的安睡良方



[女性的安睡良方_下载链接1_](#)

著者:梅尔·H·克利格

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006

装帧:简装本

isbn:9787802032415

第一章 一夜安睡

睡眠是什么

不同生活阶段的睡眠

月经周期如何影响睡眠

怀孕怎么影响睡眠

绝经如何影响睡眠

第二章 我有睡眠问题吗

怎么判断你有没有睡眠问题

家人的睡眠问题影响我的睡眠

我的生物钟不一样

在“一直不睡觉的世界”中试图睡觉

第三章 睡不着，醒不了

失眠

不安腿综合征

睡眠呼吸障碍：打鼾和呼吸暂停

发作性睡眠

怕睡觉及其他健康问题

睡眠障碍与其他健康问题

精神障碍与睡眠

治疗睡眠障碍的药物

第四章 你有睡眠问题，怎么办

向医生与睡眠诊所求助

不用药片治疗失眠

治疗睡眠障碍的药物

上床时间

作者介绍:

梅尔·H·克利格，药学教授，美国国家睡眠基金会委员会委员。曾任美国睡眠药物学院院长。从事女性睡眠障碍研究和治疗25年。

目录:

[女性的安睡良方_下载链接1](#)

标签

评论

[女性的安睡良方_下载链接1](#)

书评

[女性的安睡良方_下载链接1](#)