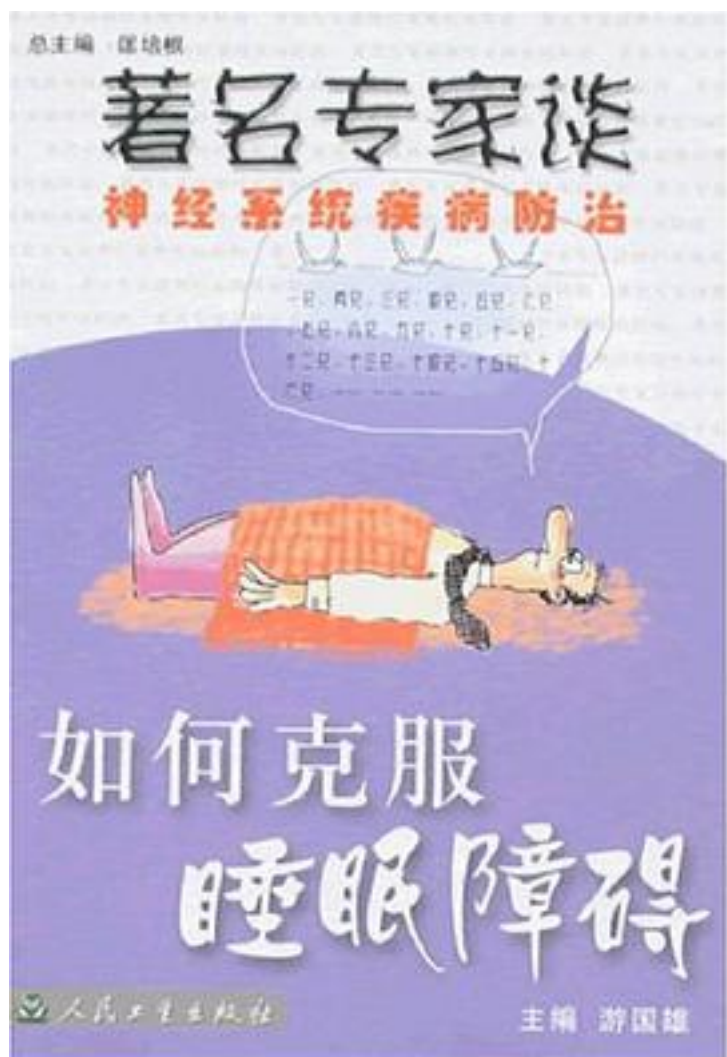


如何克服睡眠障碍



[如何克服睡眠障碍_下载链接1](#)

著者:游国雄

出版者:人民卫生出版社发行部

出版时间:2004-11

装帧:简装本

isbn:9787117064811

失眠是睡眠障碍中最常见的症状。本书首先介绍了什么是睡眠、睡眠是如何形成的，接着阐述了人为什么要睡眠、什么是失眠和失眠的危害，以及哪些病因可以导致失眠，最后介绍了失眠的常用治疗原则和具体措施。通过本书的阅读，使您能正确判断自己的睡眠状况，纠正或去除导致失眠的诱因，帮助您合理用药，解脱安眠药的依赖和副作用带来的痛苦，还您一个健康的睡眠。本书汇集了国内外最新理论和作者几十年的临床经验，反映了失眠的基础和临床研究的国际最新发展方向，具有较强的科学性和实用性。适于广大民众、患者和临床各科医务人员阅读。

作者介绍:

目录:

[如何克服睡眠障碍_下载链接1](#)

标签

念念

评论

[如何克服睡眠障碍_下载链接1](#)

书评

[如何克服睡眠障碍_下载链接1](#)