

健康睡眠100问



[健康睡眠100问_下载链接1](#)

著者:陈晋东

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2012-11

装帧:平装

isbn:9787117164917

本书通过对100个睡眠相关问题的解答，分别讲述了睡眠的基本知识以及梦、健康睡眠和失眠相关知识，帮助读者克服日常生活中常见的影响睡眠的不良习惯和行为，掌握克服失眠的有效方法，解答普通大众对安眠药使用的困惑和疑虑，并特别介绍了老年人、女性等特殊人群的失眠防治。

作者介绍:

目录:

[健康睡眠100问_下载链接1](#)

标签

保健

睡眠

睡觉觉

心理

评论

可以学习一些食疗方。从各个方面粗浅地介绍了睡眠的相关知识。

[健康睡眠100问_下载链接1](#)

书评

[健康睡眠100问_下载链接1_](#)