

为你天天好睡眠



[为你天天好睡眠_下载链接1_](#)

著者:黄梅初 编

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-9

装帧:

isbn:9787509111918

本书介绍睡眠与健康的关系：详细阐述人为什么要睡眠；睡眠与梦；睡眠的奥秘；健康睡眠；睡眠障碍与分类；失眠与其他常见睡眠障碍；特殊人群的睡眠障碍；介绍了舒适的环境、良好的习惯有助于睡眠；用心理疗法、物理疗法及饮食、音乐、药物治疗失眠。本书文字通俗易懂，行文深入浅出，为深受睡眠障碍困扰和想要了解睡眠知识的广大人群提供参考。

作者介绍:

目录:

[为你天天好睡眠_下载链接1](#)

标签

失眠

养生

健康

当当读书

评论

催眠专用，看见“睡眠”俩字儿我就想睡觉2333

偏医学的一本书，只看了三级目录和感兴趣的内容，针对睡眠和失眠的各种疗法有介绍，有一些中医药方

多少了解了些

Vielleicht ist da was daran

这本书是无意中买下的，看名字，还以为是美文啥的，没想到是一本讲治疗失眠的书，不过既然开始看了，就给看完吧。幸而虽然不如小说有趣，但还是能看下去的，除了最后一些全是介绍中西药的，前面倒是都看完了。
我也会不清楚到底应该算是科普类的，还是给医务人员用的了，大部分倒是浅显易懂的，有一小部分倒是像给医生用的，把原理说得很清楚，表现说得很明白，
治疗方法也说得相当全面，药物的发展什么的也都有了。
但后来想着也许自己站的角度不同吧，对不失眠的人，可能就当个休闲的书一看而已，而对已经患失眠者来说，确实为良书一本。
其实里面有很多是涉及到养生的，所有人都可以一看，只是把自己用不到的跳过去即可。
。

治疗失眠时的个人举措，聊以慰藉

[为你天天好睡眠 下载链接1](#)

书评

[为你天天好睡眠 下载链接1](#)