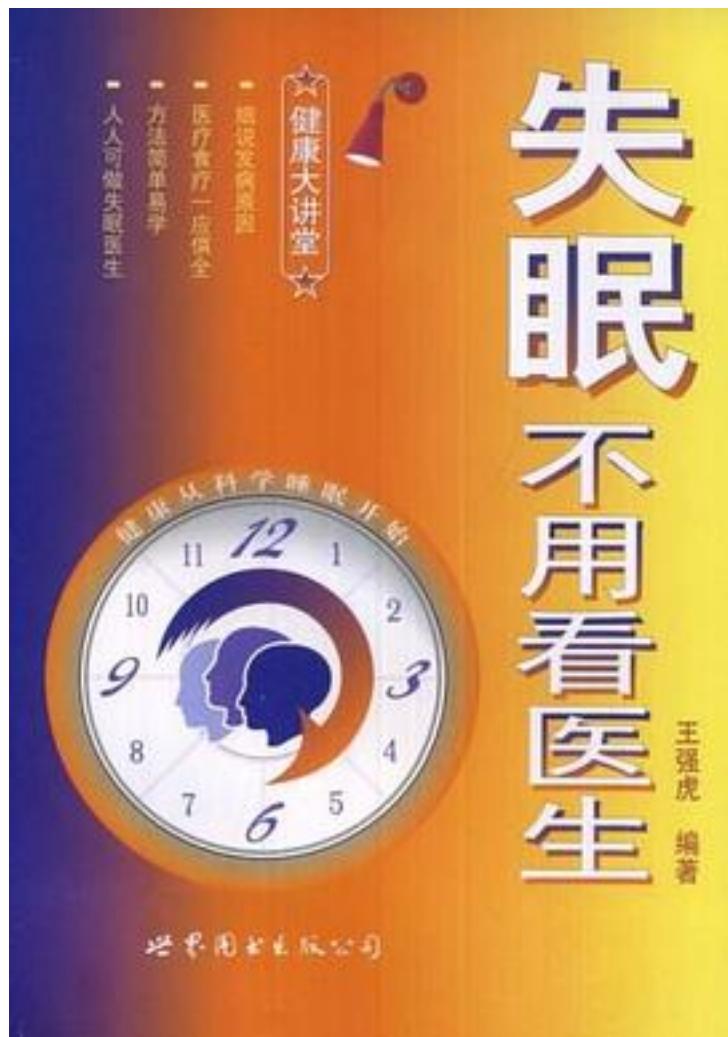


失眠不用看医生



[失眠不用看医生 下载链接1](#)

著者:王强虎

出版者:

出版时间:2008-9

装帧:

isbn:9787506298742

《失眠不用看医生》简要介绍了失眠的基础知识，重点阐述了饮食、运动、起居、心理

、按摩、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法，其内容通俗易懂，方法简便实用，适合广大失眠症患者及基层医务人员阅读，是失眠症患者手中必备之宝典。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。睡眠的质量高低，对身体健康起着十分重要的作用。

作者介绍:

目录:

[失眠不用看医生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[失眠不用看医生](#) [下载链接1](#)

书评

[失眠不用看医生](#) [下载链接1](#)