

失眠调养



[失眠调养 下载链接1](#)

著者:宋安恬

出版者:

出版时间:2008-11

装帧:

isbn:9787801758668

《失眠调养:一觉睡到自然醒》主要内容：失眠，中医称为“不寐”，是指睡眠时间不足或睡眠质量不佳。其表现主要是夜晚难以入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。造成失眠的原因很多，工作压力、感情压力、长期不正常的生活习惯、疾病等。很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、糖尿病、肥胖和风湿等。失眠抑郁症被世界卫生组织誉为21世纪危害人类健康的头号杀手。对于失眠的治疗，药物的作用并不理想，而且长期服药会导致人体对药物产生依赖性。《失眠调养:一觉睡到自然醒》通过大量生动的失眠案例，详细地讲解了失眠的各种原因及应对策略，重点就怎样对失眠进行调养作了翔实的介绍，是一本提高睡眠质量的枕边书。

作者介绍:

目录:

[失眠调养_下载链接1](#)

标签

生活

评论

睡眠大学问

[失眠调养_下载链接1](#)

书评

[失眠调养_下载链接1](#)