

# 解读失眠



[解读失眠\\_下载链接1\\_](#)

著者:于恩彦

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787534132858

《解读失眠》力求以通俗易懂的语言，向大众介绍人们普遍关心的有关睡眠的知识，纠正人们对睡眠问题的一些不正确的认识或认识上的偏差，同时对治疗失眠的常见方法作了简要的介绍，并着重对失眠病例进行了分析。书中还包括一些有益于健康睡眠的温馨提示。相信《解读失眠》能为大众在有关睡眠的科普读物中增加一本简明实用的参考书，为大众便捷获得有关失眠的知识打开一个新的窗口，从而起到消除失眠困扰、重回甜美梦乡的作用。

作者介绍:

目录:

[解读失眠\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[解读失眠\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[解读失眠\\_下载链接1\\_](#)