

失眠調養



[失眠調養 下载链接1](#)

著者:小林慧美

出版者:

出版时间:2009-12

装帧:

isbn:9789866404290

讓你輕鬆告別失眠

失眠是困擾許多現代人的問題。造成失眠的原因很多，如工作壓力、感情壓力、長期不正常生活習慣和疾病等。很多生理疾病都和失眠有關，如高血壓、糖尿病、肥胖和風濕等。專家指出，有許多原因會造成失眠，不同的原因會有不同的失眠狀況，也必須用不同的治療方法。調養是最有效的治療方法，在調養的方法中，心理調養最為有效。

本書共分八章，第一章和第八章對失眠的現狀和失眠的治療方法做了簡單的介紹，其餘的六章則是透過大量生動的失眠案例，詳細地講解了失眠的各種原因及應對策略，重點就怎樣對失眠進行調養做了詳實的介紹。例如：出現哪些症狀才算失眠？失眠該如何預防及改善？常服用安眠藥會不會有副作用？多吃什麼食物可降低失眠頻率？身上哪些穴位能治療失眠？哪些運動最適合失眠患者……。

本書中備有很多相關的小常識，小常識中提到了許多治療失眠的偏方。本書除了介紹一些很有針對性的失眠調養方法外，還補充了一些相關的小知識，增強了本書的趣味性、實用性和可讀性，是一本提高睡眠品質的枕邊書。

作者介绍:

目录:

[失眠調養 下载链接1](#)

标签

评论

[失眠調養 下载链接1](#)

书评

[失眠調養 下载链接1](#)