第一图书网, tushu007.com

<<如何睡个好觉>>

图书基本信息

书名：<<如何睡个好觉>>

13位ISBN编号：9787534552311

10位ISBN编号：7534552311

出版时间：2007-2

出版时间：江苏科技

作者：克里斯·伊德兹科夫斯基

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<如何睡个好觉>>

内容概要

幸运的是，你可以做一些事情帮助自己改善睡眠。
克里斯·伊德兹科夫斯基博士已经成为提供了一套行之有效的指导。
他首先帮助你了解睡眠是什么，以及我们的身体是如何调节睡眠的。
随后，他交给你一个宝贵的工具“睡眠－清醒尺”——用一份28天的日记帮助你度量自己的睡眠，了解问题出在哪里。
你将学会如何对付由你无法控制的原因造成的不正常的睡眠，比如倒班或是生活出了岔子，书中有些很管用的技巧让你调整过来。
克里斯·伊德兹科夫斯基博士还介绍了可能造成睡眠不好的疾病。
以及什么时候该向专科医生求助。
书里还有关于补充疗法的建议，为你提供更多的支持。

作者简介

作者：(美国)克里斯·伊德兹科夫斯基 译者：王志芳 陈恩莱

<<如何睡个好觉>>

书籍目录

第一章　你认为自己是失眠症患者吗第二章　如何度量睡眠第三章　管理你的睡眠第四章　生活方式与睡眠第五章　使用日记第六章　处理受忧的睡眠第七章　睡眠障碍第八章　使用辅助疗法

编辑推荐

《如何睡个好觉》由江苏科学技术出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com