

<<对付失眠50法>>

图书基本信息

书名：<<对付失眠50法>>

13位ISBN编号：9787543916159

10位ISBN编号：7543916150

出版时间：1999-3-1

作者：Theresa Foy DiGeronimo

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>

## <<对付失眠50法>>

### 内容概要

本书全面阐述了非药物（心理、物理等多种方法）和各类药物（处方、非处方）的治疗原则和治疗方法，使失眠者懂得如何去寻找原因、如何进行心理治疗和卫生咨询以及如何正确选用药物治疗等。

## <<对付失眠50法>>

### 书籍目录

前言

第一篇 了解更多睡眠知识

第二篇 寻找失眠的原因

第三篇 了解你的特殊需要

第四篇 使用镇静催眠药物请谨慎

第五篇 介绍非传统疗法

第六篇 制定个人睡眠时间表

第七篇 其他睡眠障碍

第八篇 留意信息

<<对付失眠50法>>

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>