

<<和失眠说再见>>

图书基本信息

书名：<<和失眠说再见>>

13位ISBN编号：9787543313576

10位ISBN编号：754331357X

出版时间：2001-9-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：白建国

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>

<<和失眠说再见>>

书籍目录

一 失眠的原因及类型

1 怎样才算失眠

2 为什么会失眠

.....

二 自疗失眠

1 失眠的运动疗法

2 音乐疗法

.....

三 医治失眠

1 失眠患者应如何求医

2 服用催眠药应注意什么

.....

四 与失眠者共论

1 遇到失眠怎么办

2 如何摆脱失眠的困扰

.....

五 科学、快速入眠法

1 克服失眠的10种方法

2 快速入睡的妙方

.....

<<和失眠说再见>>

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>