第一图书网, tushu007.com

<<失眠調養>>

图书基本信息

书名：<<失眠調養>>

13位ISBN编号：9789866404290

10位ISBN编号：9866404293

出版时间：2009-12

作者：小林慧美

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

第一图书网, tushu007.com

<<失眠調養>>

内容概要

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。

第一图书网, tushu007.com

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