

《不再失眠》

图书基本信息

书名：《不再失眠》

13位ISBN编号：9789861216195

10位ISBN编号：9861216197

出版时间：2010年08月22日

出版社：：書泉

作者：Paul Glovinsky, Arthur Spielman

译者：周舒翎, 楊建銘

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不再失眠》

內容概要

本書的兩位作者皆是國際知名的失眠專家，擁有多年的臨床實務及研究的經驗，在本書當中可以看到作者將豐富的睡眠醫學知識融入在臨床實務當中，提供失眠的患者清楚而有效的改善失眠的指引。本書將失眠根據症狀分為三類，教導讀者如何區分自己的失眠問題，再分別就這三類的症狀提供明確可行的改進方案。書中以睡眠科學為出發點，透過許多比喻的描述，並以圖示的方式，讓讀者能比較容易地能了解睡眠自然運作的原理，並給予明確的步驟，引導回歸自然韻律的方法，讓讀者抓住自己睡眠的韻律，御風而行。

《不再失眠》

作者简介

《不再失眠》

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:www.tushu000.com