## 失眠自我防治



作者: 高善星主编

出版社:北京:金盾出版社

出版日期: 2003.05

总页数: 334

介绍:本书介绍了睡眠的本质与失眠的影响因素,失眠的自然疗法、饮食疗法、心理疗法、中医疗法、西医疗法以及各种疗法的自我应用。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/11465151.html) 查找全本阅读方式

失眠自我防治 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/11465151.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11465151.html

书名: 失眠自我防治