

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