第一图书网, tushu007.com

<<睡出健康来>>

图书基本信息

书名：<<睡出健康来>>

13位ISBN编号：9787503740183

10位ISBN编号：7503740183

出版时间：2003-3

出版时间：中国统计出版社

作者：王代同

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

内容概要

你今天睡好觉了吗？
你是否经常失眠？
你想拥有健康的睡眠吗？
健康睡眠可以帮你抵御疾病、美容瘦身，享受美好人生。
本书正是在中国睡眠研究会的支持和关注下，介绍了国内外最新的睡眠研究成果，从应用科普的角度，阐述了“健康睡眠”的方方面面，特别是对“健康睡眠系统工程”给予了较详尽的介绍。
从21世纪人类新的健康理念出发，强调人的自我保健意识，做自己睡眠的主人。
只有我们真正认识睡眠、努力掌握自己的睡眠，才能使我们

第一图书网, tushu007.com

<<睡出健康来>>

书籍目录

第一章：一个新概念——世界睡眠日
第二章：一个新警示——睡眠障碍是人类大敌
第三章：一个新信号——睡眠障碍已成一大社会问题
第四章：一个新需求——科学认识睡眠
第五章：一个新期盼——人类呼唤健康睡眠
第六章：一个新困惑——健康睡眠十大误区
第七章：一个新发现——健康睡眠获益无穷
第八章：一个新理念——健康睡眠系统工程

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