

<<睡眠障碍的中西医诊疗>>

图书基本信息

书名：<<睡眠障碍的中西医诊疗>>

13位ISBN编号：9787534148002

10位ISBN编号：7534148006

出版时间：2012-8

作者：田国强

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>

## <<睡眠障碍的中西医诊疗>>

### 内容概要

“日出而作，日落而息。

”对古人而言，“息”即睡眠，它是生活内容的一半。

对现代人来说，人生约1/3的时间是在睡眠中度过的。

睡眠与呼吸一样，是人类与生俱来、必不可少的生理活动。

良好的睡眠能帮助人们消除疲劳，恢复体力；保护大脑，恢复精力；增强免疫能力，利于疾病康复；还能促进儿童生长发育，延缓人体机能衰老，有利于人类健康长寿。

不仅如此，睡眠对维护人体正常心理活动，保护人的心理健康，也是非常重要的。

但事实上，并非人人都拥有让人感到幸福的睡眠。

随着生活节奏的加快和社会竞争的加剧，许多人都有被睡眠问题困扰的经历或正经受着失眠的煎熬。

睡眠障碍已经对人的身心健康和社会生活构成了极大威胁，对睡眠障碍的研究显得越来越重要和迫切。

。

田国强医师作为从事睡眠障碍研究的专家，在这个领域有不少研究成果。

他不但进行睡眠障碍的理论研究，还致力于研究成果的推广普及，这本《睡眠障碍的中西医诊疗》就是他这些工作的心血凝成的硕果。

希望这本《睡眠障碍的中西医诊疗》能使现代社会的人能在激烈竞争的社会环境里也能拥有幸福的睡眠。

<<睡眠障碍的中西医诊疗>>

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>