

《睡眠的奥秘与调控技巧》

图书基本信息

书名：《睡眠的奥秘与调控技巧》

13位ISBN编号：9787565905285

10位ISBN编号：7565905283

出版时间：2013-3

作者：赵忠新 编

页数：244

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

《睡眠的奥秘与调控技巧》

内容概要

《睡眠的奥秘与调控技巧》将对以下问题一一阐释，希望在为公众介绍睡眠科普知识的同时，解码睡眠相关的科学奥秘。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但是有关睡眠的相关知识并非人人皆知。人为什么要睡眠？睡眠究竟有哪些生理功能？为什么有的人睡得好，有的人睡得差？为什么有的人在应该睡眠的时间却睡不着，而有的人在不该睡眠的时间却发生难以克制的睡眠发作？睡眠究竟是受到哪些因素的影响和调节？睡眠障碍是如何发生的？如何治疗睡眠障碍……

《睡眠的奥秘与调控技巧》

精彩短评

1、还行。

《睡眠的奥秘与调控技巧》

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