

# 《睡眠红宝书》

## 图书基本信息

书名：《睡眠红宝书》

13位ISBN编号：9787500662532

10位ISBN编号：750066253X

出版时间：2005-8

出版社：中国青年出版社

作者：王国斌

页数：197

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](http://www.tushu000.com)

# 《睡眠红宝书》

## 内容概要

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。我们每天都睡眠，但大多数人对睡眠本身却了解不多。

社会的发展进步，生活和工作的节奏越来越快，让越来越多的人产生了睡眠障碍。据世界卫生组织调查，全世界27%的人有睡眠问题，将近一半人受到各种睡眠问题的困扰。

.....

医学研究显示，失眠是健康的大忌，它不仅会影响生活和工作，通常还是疾病的征兆。长期“睡不好”会对人的生理及心理造成诸多不良影响，如降低智商、影响新陈代谢机能等等。

如何战胜失眠，切实提高睡眠质量，已成为当前高压力社会下很多人的当务之急。

本书从睡眠医学的角度，以通俗简捷的方式，介绍了睡眠的生理机能、睡眠医学的原理、睡眠医学中一些先进概念，澄清一些人似是而非的错误认知。同时从日常生活入手，从生理、心理、环境、工作和生活的各个方面出发，多管齐下，总结出一套完整、有效、简便易行的战胜失眠、诊疗睡眠障碍、改进睡眠的方法。

## 精彩短评

- 1、说半天还是没说清楚
- 2、苹果法内个看上去很有趣。。。

# 《睡眠红宝书》

## 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](http://www.tushu000.com)