

《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

出版社：中国统计出版社

作者：王代同

页数：210 页

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

《睡出健康来》

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

《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

《睡出健康来》

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