

《睡眠养生与保健300问》

图书基本信息

书名：《睡眠养生与保健300问》

13位ISBN编号：9787800898082

10位ISBN编号：7800898083

出版时间：1998-9-1

出版社：中国中医药出版社

作者：郑其国,刘杰

页数：345

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

内容概要

内容提要

人的一生当中大约有一分之一的
时间用于睡眠，有关睡眠的养生与保
健是人人都会遇到，而且很有必要加
以了解的问题。本书以通俗浅显的问
答形式，专门论述了睡眠的养生与保
健。书中从刚刚出生的新生儿着笔，分
别介绍了小儿、妇女、中老年的睡眠养
生与保健，兼及失眠与睡眠相关疾病
的防治、卧室与卧具的讲究、梦境的
分析研究和古今睡梦趣闻轶事等。主
要读者对象为养生爱好者与存在睡眠
障碍者，也适宜从事医疗、养生、康
复及妇幼保健工作者阅读。

《睡眠养生与保健300问》

书籍目录

- 一、睡眠基本知识
- 二、小儿睡眠卫生与保健
- 三、妇女睡眠卫生与保健
- 四、中老年睡眠养生与保健
- 五、失眠的防治
- 六、与睡眠相关疾病的防治
- 七、梦

《睡眠养生与保健300问》

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