

# 《疲劳》

## 图书基本信息

书名：《疲劳》

13位ISBN编号：9787801104939

10位ISBN编号：7801104935

出版时间：2003-09-01

出版社：中国民航

作者：米勒

译者：赵鹤立

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)

# 《疲劳》

## 作者简介

詹姆斯 C.米勒是世界上最优秀的研究疲劳科学的专家之一，他曾作为飞行员参加过越南战争。

## 书籍目录

目录
序言
第一章 导言
第二章 艰难的一天
第三章 日常错误双峰图谱
第四章 睡眠生物学与小睡
第五章 聚焦睡眠
第六章 对付时差
第七章 累积疲劳：算总账
第八章 药物会有帮助吗？
第九章 抗疲劳处方
附录A：良好睡眠保健提示
附录B：小睡计划
参考文献

# 《疲劳》

## 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)