## 睡眠管理手册 最完整详尽深具实用性的睡眠指南



作者:新健康主义编辑群编著 出版社:海口:海南出版社

出版日期: 2002.10

总页数: 317

介绍:作者以自己多年的临床实践经验,结合当今国际上最新的研究成果,全面翔实,深入浅出地介绍了有关睡眠的实用科学知识与信息,分析了睡眠与人们的生理、心理、学习、生活和工作等多方面因素的密切关系;为现代人的都市生活,拟定了一套科学的睡眠管理方案。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/11032209.html) 查找全本阅读方式

睡眠管理手册 最完整详尽深具实用性的睡眠指南 评论地址:

https://www.jiaokey.com/book/detail/11032209.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/11032209.html 书名: 睡眠管理手册 最完整详尽深具实用性的睡眠指南