

<<睡出健康 睡掉疾病>>

图书基本信息

书名：<<睡出健康 睡掉疾病>>

13位ISBN编号：9787801940827

10位ISBN编号：7801940822

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

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：<http://www.tushu007.com>

<<睡出健康 睡掉疾病>>

内容概要

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家兰第周教授，留校任教。

1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升理事副教授、硕士和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会十余个学会的主任委员、常务理事、理事或顾问。目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

本书围绕睡眠意识、睡眠知识、睡眠智慧和

<<睡出健康 睡掉疾病>>

书籍目录

第一章 睡眠意识

第一节 向睡眠要健康

第二节 全面认识睡眠的作用

第三节 睡眠养生学

第四节 依照生物钟规律睡眠

第五节 睡眠祛病疗疾

第六节 睡眠与治病

第二章 睡眠知识

第一节 睡的科学——睡眠学

第二节 不觅仙方觅睡方——科学地睡

第三节 定时睡眠

第四节 养成睡前醒后的良好习惯

第五节 梦

<<睡出健康 睡掉疾病>>

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:<http://www.tushu007.com>