

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