

睡眠的奥秘与调控技巧



[睡眠的奥秘与调控技巧 下载链接1](#)

著者:赵忠新 编

出版者:

出版时间:2013-3

装帧:

isbn:9787565905285

《睡眠的奥秘与调控技巧》将对以下问题一一阐释，希望在为公众介绍睡眠科普知识的同时，解码睡眠相关的科学奥秘。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，但是有关睡眠的相关知识并非人人皆知。人为什么要睡眠？睡眠究竟有哪些生理功能？为什么有的人睡得好，有的人睡得差？为什么有的人在应该睡眠的时间却睡不着，而有的人在不该睡眠的时间却发生难以克制的睡眠发作？睡眠究竟是受到哪些因素的影响和调

节？睡眠障碍是如何发生的？如何治疗睡眠障碍……

作者介绍:

目录:

[睡眠的奥秘与调控技巧_下载链接1](#)

标签

睡眠

无用

评论

还行。

本来以为是本成人读物，可里面的配图及短文和虚拟故事实在是中小學生讀本的模样啊。也因为文章短小所以看起来毫不费力。

[睡眠的奥秘与调控技巧_下载链接1](#)

书评

这本书我已读过，扔掉可惜，分享给大家，节约社会资源。需要的请联系我frontend922@163.com。通过邮件发送地址后我将免费邮寄给你（邮局印刷品，邮寄便宜，但可能会慢一点）。
《睡眠的奥秘与调控技巧》将对以下问题一一阐释，希望在为公众介绍睡眠科普知识的同时，解码睡眠相...

[睡眠的奥秘与调控技巧_下载链接1](#)