

<<健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<健康6+1>>

13位ISBN编号：9789621439178

10位ISBN编号：9621439175

出版时间：2009-3

出版时间：萬里機構．萬里書店

作者：張揆一，鄭秀華 著

页数：142

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>

## 内容概要

充足的睡眠可以使人消除疲勞，提高人體免疫力，延緩衰老，延長壽命。失眠使人感到苦惱，而濫用安眠藥將產生嚴重的後遺症。不論何種原因造成失眠，本書將為生活健康快樂。除了提供失眠的臨床診斷與治療，家庭護理，飲食調理，運動保健，預防資訊外，作者非常強調心理的調節以及家人的支持。

## 作者简介

劉沛生 行醫60年，華中科技大學同濟醫學院附屬梨園醫院主任醫師、教授，曾擔任華中科技大學同濟醫學院附屬梨園醫院院長、中華醫學會老年醫學會常務委員等職。現擔任中國老年學學會抗衰老科學技術委員會副主任委員、中國藥學會抗衰老與痴呆專業委員會委員、中國老年保健醫研究會理事等。

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>