

<<轻松搞定失眠>>

图书基本信息

书名：<<轻松搞定失眠>>

13位ISBN编号：9787538427974

10位ISBN编号：753842797X

出版时间：2004-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：田捷,马丽娜

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>

<<轻松搞定失眠>>

内容概要

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。

在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。

很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。

事实上，这种观念是错误的。

这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。

在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也 longer。

这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。

所以我们现在也要从自身做起。

<<轻松搞定失眠>>

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>