

<<疲劳>>

图书基本信息

书名：<<疲劳>>

13位ISBN编号：9787801104939

10位ISBN编号：7801104935

出版时间：2003-09-01

出版时间：中国民航

作者：米勒

译者：赵鹤立

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>

<<疲劳>>

作者简介

詹姆斯 C.米勒是世界上最优秀的研究疲劳科学的专家之一，他曾作为飞行员参加过越南战争。

<<疲劳>>

书籍目录

目录

序言

第一章 导言

第二章 艰难的一天

第三章 日常错误双峰图谱

第四章 睡眠生物学与小睡

第五章 聚焦睡眠

第六章 对付时差

第七章 累积疲劳：算总账

第八章 药物会有帮助吗？

第九章 抗疲劳处方

附录A：良好睡眠保健提示

附录B:小睡计划

参考文献

<<疲劳>>

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>