第一图书网, tushu007.com

<<健康生活完全指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活完全指南>>

13位ISBN编号：9787807400912

10位ISBN编号：7807400919

出版时间：2007-7

出版时间：上海文化出版社

作者：尹学兵

页数：175

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每个人。
不论健康与否，平日都应努力缩小和医生间的信息沟壑而非疾病来临时，将所有的责任尽数交给医生这看似轻松的行为实质上是一种懒惰，是以弱势自居，放弃了自己该承担的责任。
最好的医生是和病人一起作战的，最好的病人是和医生一起努力的。
最好的病人会运用自己能控制的力量，发现、主宰自身可以左右的那部分，有些视角可能是医生不会关注也永远触及不到的。
病人改变不了医生，但可以改变自己，为此迈出的第一步，走向健康的一步，起点。
可以从阅读本书开始。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生活完全指南>>

书籍目录

认识指南 大城市半数以上成年人被失眠所困 3月21日为“世界睡眠日” 人为什么要睡眠 与睡眠有关的重要数字 人们为什么要充分睡眠6～10小时 不同年龄段对睡眠的不同需求 睡眠的质量标准是什么 睡眠是抵御疾病的第一道防线 失眠是严重影响健康的疾病之一 失眠症是怎么一回事 失眠症的发病率为何很高 女性较男性更容易失眠的原因 更年期女性为何更易失眠 青年人失眠与哪些因素有关 失眠症为何青睐脑力劳动者 难以入睡就是失眠症吗 失眠患者的苦恼和痛苦 睡眠质量等级自测 睡眠质量等级判定 走出睡眠三误区预防指南 四季睡眠有讲究 苦夏午睡促养生 何时入睡最好 睡眠也要顺其自然 促进睡眠的非药物方法 静心是预防失眠的最好办法 睡眠需要遵守的卫生行为规则 什么样的环境有利睡眠 向东而卧容易熟睡 好睡姿可以预防失眠 什么样的床有益睡眠 什么样的枕头有益睡眠 午睡——最佳的“健康充电” 睡前不妨按摩涌泉穴和泡泡脚 养成良好睡眠习惯可以预防失眠 旅游途中如何防失眠……病症指南检验指南用药指南生活指南药膳指南饮食指南运动指南护理指南宜忌指南

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