

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。

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:www.tushu111.com