

<<一个好觉>>

图书基本信息

书名：<<一个好觉>>

13位ISBN编号：9787501945146

10位ISBN编号：7501945144

出版时间：2004-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘君强 编

页数：191

字数：60000

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>

## <<一个好觉>>

### 内容概要

“黎明即起，万机待理”。

正因为我们每天要工作、学习、要处理许许多多的事情，所以非常需要有一个良好的睡眠，来缓解一天的疲劳，休养精神，人的一生大约会有1/3的时间要在睡眠过程中度过，所以如何获得一个优质的睡眠，也就意味着如何度过1/3的美妙人生。

通过良好睡眠，人们可以得到充分的休息，恢复体力和精力，反之，如果睡眠不佳，甚至出现睡眠障碍，疲劳无法缓解，久而久之，就会影响身体健康，甚至导致疾病。

本书将带你走进奇妙的睡眠世界，帮你认识睡眠，了解睡眠，教你如何判断自己的睡眠质量是否达标，并为你解读睡眠的误区，指导你获得优质的睡眠。

<<一个好觉>>

书籍目录

给你一个好睡眠第一章 睡得好，身体健 (一)了解我们自己的睡眠 (二)失眠的基本类型 (三)睡得好才会身体健 (四)创造良好的睡眠环境，缔造美好梦乡 (五)排除不良因素，获得良好睡眠 (六)夜卧凉地最不宜 (七)早睡早起未必好 (八)晨练后不要睡“回笼觉” (九)气功有助于放松 (十)简而易行的心理按摩法 (十一)学做自己的“心理医生”第二章 快速提高“睡商” 测测你的“睡商” (一)年轻人睡眠问题日趋严重 (二)睡眠障碍的危害 (三)是什么夺走了我们的睡眠 (四)睡眠赤字导致“天白赤字” (五)妥善运用睡眠，有助身心健康 (六)设定良好的睡眠程序 (七)生活调理失眠 (八)接受4个建议，把高睡眠质量 (九)高睡商从今晚开始 (十)用信念给心理减压 (十一)抛去抑郁的情绪 (十二)颈椎病人提高睡商不用愁 (十三)起床前我们做什么第三章 睡眠让疲劳靠边站 疲劳指数自测 (一)睡眠——生命的必需 .....第四章 男人要吃，女人要睡第五章 破译头脑智力睡眠第六章 梦与健康有约

#### 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>