

<<好睡>>

图书基本信息

书名：<<好睡>>

13位ISBN编号：9787501952816

10位ISBN编号：7501952817

出版时间：2006-3

出版时间：轻工业

作者：健康今典

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>

## <<好睡>>

### 内容概要

我们生活在一个无法享受睡眠的时代，有很多因素会影响我们的睡眠质量；同时，繁忙的工作和快节奏的生活使我们处于一种高速运转的缺少睡眠的恶性循环中。

而睡眠是人类必不可少的过程，它起着很重要的生理作用：不仅可以消除疲劳，而且在睡眠过程中身体必要的物质又重新获得补充，以保证有足够的精力进行日常的工作和活动，另一方面，只有在睡眠中，我们才能通过每天从饮食中所摄入的蛋白质释放氨基酸来重新修复我们受损的身体。

睡眠是自然界赐予人类最完美的养生之道。

本书将告诉你如何检测睡眠方面所出现的障碍，并且着重解释障碍产生的潜在原因，向你阐明为什么营养是一个强有力的、有效的治疗方法以及营养如何提高睡眠质量。

## 书籍目录

绪言第一章 睡眠问题调查表激素水平血糖水平污染物和毒素饮食营养情感因素 压力心脏健康第二章 睡眠为什么对你很重要人为什么要睡觉缺少睡眠会有什么后果睡眠对人体的作用睡眠模式(或睡眠阶段)第三章影响睡眠的几大因素生理节奏压力血糖调控失眠睡眠障碍第四章 睡眠不好, 你是否缺乏营养素(营养素自查) 铁镁钙铜铬必需脂肪酸(EFA)维生素CB族维生素第五章天然改善睡眠的有效途径促进睡眠的食物周末营养放松计划提升睡眠质量的营养素和药草第六章提高睡眠质量的饮食配方中餐配方西餐配方

<<好睡>>

章节摘录

插图

### 媒体关注与评论

书评本书是百世文库健康今典系列之一，本书将告诉你如何检测睡眠方面所出现的障碍，并且着重解释障碍产生的潜在原因，向你阐明为什么营养是一个强有力的、有效的治疗方法以及营养如何提高睡眠质量。

### 编辑推荐

本书是百世文库健康今典系列之一，本书将告诉你如何检测睡眠方面所出现的障碍，并且着重解释障碍产生的潜在原因，向你阐明为什么营养是一个强有力的、有效的治疗方法以及营养如何提高睡眠质量。

#### 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>