

<<简易自我催眠法>>

图书基本信息

书名：<<简易自我催眠法>>

13位ISBN编号：9787502598983

10位ISBN编号：7502598987

出版时间：2007-4

出版时间：化学工业出版社

作者：高桐宣

页数：106

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>

<<简易自我催眠法>>

内容概要

《家庭医学手绘丛书：简易自我催眠法》是一部介绍健康睡眠知识及快速自我催眠法的书籍。主要内容有：不同年龄的人睡眠有何区别；好习惯让人远离失眠；生物钟睡眠法；调节适宜室温催眠法；听滴水声磁带催眠法；……《家庭医学手绘丛书：简易自我催眠法》图文并茂、文字简约、插图幽默，可供失眠者参考与阅读。

<<简易自我催眠法>>

书籍目录

1. 不同年龄的人睡眠有何区别 2. 失眠的原因和分类 3. 睡眠的质量标准 4. 环境对睡眠有何影响 5. 失眠对人体健康的危害 6. 长期失眠会导致精神分裂吗 7. 早醒也是失眠 8. 失眠与健忘的关系 9. 何为难入睡性失眠 10. 影响男人睡眠的6大因素 11. 提高男性睡眠的几条建议 12. 枕头会影响睡眠吗 13. 什么样的枕头可让人睡个好觉 14. 被褥选对, 安然入睡 15. 理想睡衣提高睡眠质量 16. 常见的睡眠诱导方法有哪些 17. 听滴水声磁带有助于睡眠 18. 幻想坐电梯下楼助眠法 19. 观赏鱼助眠法 20. 生物钟疗法治疗失眠 21. 调节适宜室温催眠法 22. 香熏催眠法 23. 睡前饮醋催眠法 24. “劳其筋骨”催眠法 25. 观赏电视风景片助眠法 26. 听轻音乐快速入睡 27. 放松疗法自助睡眠 28. 沐浴催眠法 29. 调节出差失眠症的方法 30. 温泉疗法治失眠 31. 腹式呼吸入眠法 32. 规律性的生活方式使人远离失眠 33. 有氧运动有助于睡眠 34. 好习惯让你远离失眠 35. 自我调整法治疗失眠 36. 精神减负法治疗失眠 37. 逆向导眠法 38. 紧松摇头助眠法 39. 在爱抚中安然入睡 40. 怎样放床让你睡得更好 41. 仙人掌有助于睡眠 42. 闻水果芳香气味有镇静促眠作用 43. 学会专心睡觉 44. 穴位按摩法治疗旅途失眠 45. 睡前吃点清淡的宵夜 46. 酸奶可以调节睡眠 47. 失眠者宜吃的食物 48. 失眠者的食疗方法 49. 葵花子有助于睡眠

<<简易自我催眠法>>

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>