

<<一觉睡到大天亮>>

图书基本信息

书名：<<一觉睡到大天亮>>

13位ISBN编号：9787537535236

10位ISBN编号：753753523X

出版时间：2007-4

出版时间：河北科学技术出版社

作者：王晓慧，张松，张书改，等编

页数：220

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>

<<一觉睡到大天亮>>

内容概要

人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的，这说明了睡眠对人类是多么的重要。好的睡眠，可以使人积蓄能量，恢复体力；好的睡眠可以保护大脑，提高智力；好的睡眠可以增强免疫，提高防病抗病能力；好的睡眠还可以使各组织器官自我康复加快；好的睡眠可以促进儿童与青少年生长发育；好的睡眠可以延缓衰老，使人长寿；好的睡眠可以加快血液循环，有益美容；好的睡眠可以巩固记忆，增强脑力；好的睡眠可以保护中枢，防止有害物质侵入大脑。反之，不好的睡眠可以使人体力不支、心情烦躁、精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退、反应迟钝、疾病缠身、过早衰老。

<<一觉睡到大天亮>>

书籍目录

我们需要什么样的睡眠我们在睡眠时发生了什么睡眠与觉醒典型的睡眠是什么样的非快速眼动睡眠与快速眼动睡眠人体钟关于睡眠的误解对于睡眠的不正确认识对于睡眠的正确认识人类为什么要睡眠我们需要多少睡眠睡眠对人体的作用梦的发生有梦好吗梦多好还是梦少好梦与疾病好睡眠的标准是什么我们的睡眠问题什么是失眠失眠的原因是什么失眠原因的“5个P”失眠的类型睡眠性的疾病有哪些睡眠不足综合征失眠症睡眠呼吸暂停症睡眠中身体的异常运动磨牙症噩梦生物钟改变轮班工作造成的睡眠障碍嗜睡症睡眠不足对我们的影响睡眠不足痛苦大睡眠不足生长发育慢睡眠不足体力差睡眠不足智能降睡眠不足易得病睡眠不足衰老快睡眠不足容颜损睡眠不足事故多一觉睡到大天亮是现代人的梦想.....如何改善睡眠

<<一觉睡到大天亮>>

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>