

<<睡眠的艺术>>

图书基本信息

书名：<<睡眠的艺术>>

13位ISBN编号：9787801125156

10位ISBN编号：7801125150

出版时间：2002-10

出版时间：民主与建设出版社

作者：巨天中

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>

## <<睡眠的艺术>>

### 内容概要

睡眠是为了冷却头脑的蒸汽，睡眠是抵御疾病的第一道防线，妇女每天所需要的睡眠时间比男子多15分钟，懒人的智慧多，原因是懒人爱睡觉。

本书主要对人为什么要睡觉，你该怎样去入睡、睡眠疾病的预防治疗等各种问题进行了解说，是一本人们在日常生活中的必要读物。

本书前言

特色及评论

文章节选

## <<睡眠的艺术>>

### 书籍目录

- 第一章 人为什么要睡眠
- 第二章 你该怎样去入睡
- 第三章 睡眠疾病的预防治疗
- 第四章 你为什么会失眠
- 第五章 饮食与睡眠健康
- 第六章 让女人成为“睡美人”
- 第七章 中老年人与睡眠长寿
- 第八章 婴幼儿与睡眠安全
- 第九章 解读做梦与睡眠
- 第十章 破译头脑智力与睡眠
- 第十一章 梦里思维与人的创造潜能

<<睡眠的艺术>>

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>