

<<睡饱就好>>

图书基本信息

书名：<<睡饱就好>>

13位ISBN编号：9787807117247

10位ISBN编号：7807117249

出版时间：2007年

出版时间：辽海出版社

作者：[日]河内柳子

译者：林萱

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>

## <<睡饱就好>>

### 内容概要

对很多人来说，拥有高品质的睡眠是一件困难的事，尤其对那些长时间受失眠所扰的人来说，这更是一个奢侈的梦想。

除了基本的睡眠生理学、梦的意义、影响睡眠的因素以外，本书教导你从外而内彻底检视自己的睡眠习惯，再借由冥想、呼吸练习、瑜伽、自我催眠、药草疗法、脚底按摩、饮食等各方面解除你的失眠危机。

翻开本书，睡得饱与健康将伴你进入甜美的梦乡。

随着年龄的增大，由于工作、生活的种种原因，却有越来越多的人不会睡觉，睡不好觉。

据不完全统计，世界上有超过一半以上的人都曾经有过失眠的困扰。

睡个好觉成了很多压力重重的现代人的一个难题。

这本书教你如何找出睡不好的问题的所在，并对各种由于不同原因引发的睡眠不足的症状一一列出解决的办法。

作者细心教你如何通过冥想、呼吸练习、瑜伽、自我催眠、药草疗法、脚底按摩、饮食等各方面解除失眠危机，让你每天睡得饱饱的，活得好好，尽情享受生命中最珍贵的餐宴。

<<睡饱就好>>

作者简介

河内柳子，国立医学院毕业，目前为精神科主治医师。

注重养生，喜爱吸收新鲜事物，相信乐观可以解决所有的问题，也因此拥有比实际年龄还要年轻的外表。

## &lt;&lt;睡饱就好&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言问卷1. 睡眠的基本概念 第1章 睡眠的能量 荷尔蒙的作用 帮助复原 对精神上的帮助 睡眠与能量 中医哲学的观点 第2章 睡眠的自然规律 外在诱因 睡眠形式 非REM睡眠 REM睡眠 睡眠周期 自然的周期与健康 第3章 睡眠的间期及形态 到底需要多久的睡眠时间？

    缺乏睡眠的结果 睡太多会有什么影响？

    不同性别、生命期的睡眠需求 个体的差异 睡眠习惯是天生或后天养成？

    打个盹儿 接受自己的睡眠需求 第4章 梦的意义 传统以及现代的观点 梦所代表的意义 梦中情节代表的意义 梦中人物所代表的意义 梦对现实生活的影响 第三层意识活动

    睡眠学习 梦境与疾病 解决问题 预言的梦境 噩梦 记录自己的梦 梦境日志

的项目2. 失眠的世界 第5章 睡眠的敌人 第6章 干扰睡眠的因素3. 改善睡眠的品质 第7章 健康的生活 第8章 睡觉的环境 第9章 睡前的准备工作4. 自然与食物的疗法 第10章 自然疗法 第11章 食物疗法

<<睡饱就好>>

#### 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>