

《回家睡觉的智慧》

图书基本信息

书名：《回家睡觉的智慧》

13位ISBN编号：9787513227128

出版时间：2015-10-29

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《回家睡觉的智慧》

内容概要

很多专业机构的调查表明，全世界真正健康的人仅占5%，超过60%的人处于亚健康状态。而处于亚健康状态的人群中有1/3的人长期遭受睡眠问题困扰，这本书会对这些饱受睡眠问题困扰的亚健康人群有较大的帮助，成为他们改善睡眠的枕边书！本书对治疗失眠的常见方法和鲜为人知的自然疗法都做了深入浅出的介绍，还包括一些有益健康睡眠的温馨提示，能为大众便捷获得科学助眠的知识打开一个新的窗口。

《回家睡觉的智慧》

作者简介

杨璞:出生于医学世家,国家中级保健按摩师,毕业于南京中医药大学中医学(养生康复)专业,江苏省第二届青年中医药优秀人才奖获得者,杨氏手诊、杨氏推拿、杨氏五禽戏第三代传人,十二生肖养生功主要创编者,世界健康生活方式促进会联合总会副秘书长,南京自然医学会养生康复专业委员会常务副秘书长、足疗专业委员会秘书长,南京中医药大学第二临床医学院特聘秘书,江苏省外治法研究中心秘书,南京中西医结合学会办公室秘书,江苏省中医药学会信息宣传专业委员会委员兼秘书,江苏省中医药学会科普专业委员会常务委员,南京市科协首批网络科普作家。现就职于南京市中西医结合医院。

李崇超:中医学博士,南京中医药大学助理研究员,世界健康生活方式促进会联合会总会理事,从事中医临床、教学、科研工作十余年,对中医辨证和临床用药有深入研究,对失眠、内科杂病(慢性胃炎、消化性溃疡等)、内分泌疾病(糖尿病、高脂血症等)、妇科病(月经不调、痛经等)有很深的研究。

李春晔:江苏中和亚健康服务中心主任,世界健康生活方式促进会联合总会亚健康分会副会长,中美共建睡眠健康工程工作委员会副主任委员。

书籍目录

- 1 立春节气从学会伸懒腰开始
 - 2 雨水节气防“倒春寒”
 - 3 惊蛰节气吃“雪羹汤”
 - 4 春分节气“三香”饮食助睡眠
 - 5 清明节气吃“三青”
 - 6 谷雨节气冷水搓鼻翼食疗助祛湿
 - 7 立夏节气三种运动健身心
 - 8 小满节气忌三“满”
 - 9 芒种节气忌三“忙”
 - 10 夏至节气吃“苦”调息防“三滞”
 - 11 小暑节气上“蒸”下“煮”助睡眠
 - 12 大暑节气巧吃“三薯”
 - 13 立秋节气教您赶走心上“秋”
 - 14 处暑节气注意三“点”能助眠
 - 15 白露节气多吃山药补肺肾
 - 16 秋分节气南瓜煮粥暖脾胃
 - 17 寒露节气防秋燥
 - 18 霜降节气要养“阳”
 - 19 立冬节气防“五寒”
 - 20 小雪节气外防湿冷内防燥热
 - 21 大雪节气助眠养生吃“三雪”
 - 22 冬至节气养生三要
 - 23 小寒节气三种汤品驱寒助眠
 - 24 大寒节气要远离感冒睡好觉
- 第三篇睡眠有道
- 一、睡眠质量好不好，床上用品很重要
- 1 高枕真的无忧吗
 - 2 像胎儿那样睡一睡
 - 3 被子蒙头睡难长命百岁
 - 4 睡醒别急着叠被子
 - 5 要学会晒被子
 - 6 选个健康床垫很重要
- 二、家居布置很奇妙，摆放正确睡得好
- 1 卧室“邻居”有门道
 - 2 卧室植物是“良药”
 - 3 床位摆不好难有安眠觉
 - 4 摆好卧室衣柜的六个细节
 - 5 在卧室使用电脑是影响睡眠的“隐形杀手”
 - 6 五招摆好卧室灯具
 - 7 卧室温度要合适，常晒太阳睡得好
 - 8 卧室窗帘隔音用色都

《回家睡觉的智慧》

精彩短评

1、讲了十二时辰对应脏腑经脉，讲了道理几个医生养生睡觉法，讲了一些案例和一些练功姿势，几个小时大致翻看。最重要是学以致用

《回家睡觉的智慧》

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：www.tushu000.com