

《睡眠之道》

图书基本信息

书名：《睡眠之道》

13位ISBN编号：9787801206060

10位ISBN编号：7801206061

出版时间：2002-10

出版社：中国华侨

作者：静一

页数：210

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

《睡眠之道》

内容概要

人生的三分之一在睡眠，你是否真正懂得睡眠？本书借庄子问道的形式，助你酣然入睡，美梦黑甜。

本书前言

特色及评论

文章节选

有人类存在以来的漫长历史长河中，绝大多数时间内，人们都是日出而作，日落而息。睡眠是生理必需的，是司空见惯的一种现象。受科学技术水平的限制，绝少有人对睡眠本身做深入思考和研究。直到12世纪、才有美国科学家对睡眠开始

书籍目录

第一章 大宗师——睡之道

- 1.睡眠究竟是怎么回事儿?
- 2.不睡觉会怎么样?
- 3.睡几个小时最好?
- 4.什么是失眠的原因
- 5.如何倒时差?
- 6.人为什么会做梦?
- 7.老年人怎样才能睡得好觉?
- 8.影响睡眠的因素

第二章 养生主——睡之戒

- 1.五种不可不防的睡眠疾病
- 2.打呼噜可能是致命疾病的先兆
- 3.枕边的恐惧——呼吸暂停综合症
- 4.瞌睡——开车者的隐形杀手
- 5.睡觉麻牙意味

《睡眠之道》

精彩短评

1、一般般

《睡眠之道》

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