

《睡美人-会睡的女人美丽一生》

图书基本信息

书名：《睡美人-会睡的女人美丽一生》

13位ISBN编号：9787807284833

10位ISBN编号：7807284838

出版时间：2007-1

出版社：广东省出版集团,广东经济出版社

作者：凌一

页数：190

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

《睡美人-会睡的女人美丽一生》

内容概要

“女人有多睡一小时的特权！因为女人需要美丽，这是时代的需求，是社会的要求！”这句话是李小乔说的。李小乔是谁？不知道，一个女人，一个热爱美丽的女人，一个会睡觉的女人。美丽于女人的重要性，可以从“俗”、“雅”两方面来讲，女人都有美的特权。美丽和睡眠有何关系？多睡一小时，这有何用？其实，这一小时，是为美容所用——好的睡眠能让人神清气爽，容光焕发，并且还能延缓衰老，同时，若睡得恰到好处，还有塑身的作用。女人哪，大可不必把自己逼得那么紧，因为你有美的特权，也就有睡好觉、永远容许自己多睡一小时的特权。如果你正好睡得不那么得心应手，或者觉得自己的睡眠知识还有待扩充的话，就请跟随本书的步伐——你有足够的理由来筹划你的睡眠，睡个以内养外的滋补觉，醒来那一刻，美丽如期而至！

《睡美人-会睡的女人美丽一生》

作者简介

罗浠，女性健康专栏作家，女性主义先锋人物，以其深厚的医学背景、敏锐的视角及柔软而不乏犀利的语言，形成独特的文字风格。其代表作品《她日记》、《同居之前》为众多白领女性所追捧。在《睡美人》一书中，罗浠化身“嗜睡美人”李小乔，宣称“女人有多睡一小时的特权”，试

《睡美人-会睡的女人美丽一生》

书籍目录

昨晚，你睡得好吗（一）你的睡眠质量究竟如何 测一测你的睡眠质量 睡眠的质量标准（二）你有这些“睡癖”吗 打鼾 磨牙 梦游 梦呓 嗜睡 早醒 多梦 失眠（三）缺“睡”，比缺爱更痛苦 现代女性一般缺少睡眠 睡眠赤字带来的后果 睡好觉才能走出亚健康谁，让你夜不能寐（一）不当的睡眠方式 利用假期恶补睡眠 睡觉时用嘴呼吸 睡觉时扬起双臂 睡眠时头部温度过高 睡在冰凉的地上 寒暖交替时当风而卧（二）不良的睡眠的习惯 睡前吸烟 睡前饮酒 睡前饮茶饮咖啡 睡前大吃大喝 睡前饥饿 睡觉时穿得太多（三）糟糕的睡眠环境 趴在办公桌上睡觉 在公车上睡觉 晚上做清洁 在卧室内摆放花卉 太吵闹 开灯睡觉（四）波动的睡前情绪 看完电视就睡觉 睡前使用电脑 睡前冥思苦想 背“睡不着”思想包袱睡美人，是需要筹划的（一）你需要睡多久才够 不同的人需要不等的睡眠时间 随季节和环境变换调整睡眠时间 分段睡眠 重视午睡（二）布置你的安乐“窝” 找准睡眠方位 选一张宽大、舒适的床 选一个助眠枕头 被褥、被套、床单 新鲜的空气 安静的空间 适宜的光线 适宜的温度温度 助睡的音乐睡梦中，美在触摸你睡美人，关爱“特殊时期”

《睡美人-会睡的女人美丽一生》

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