第一图书网, tushu007.com

<<白领健康多面体（全4册）>>

图书基本信息

书名：<<白领健康多面体（全4册）>>

13位ISBN编号：9787505721272

10位ISBN编号：7505721275

出版时间：2005-12

出版时间：中国友谊出版社

作者：葛文华

页数：96

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

内容概要

对许多白领来说，最苦恼的事莫过于失眠，最渴望的事莫过于能与失眠说“拜拜”了。
工作压力大、用脑过度，导致许多白领经常失眠，甚至因此而患上了难治的失眠症。
但是，失眠并不可怕，《告别失眠》将帮助你从此告别失眠——
睡眠与失眠，了解多一点；
安眠药治失眠，不可不用，不可滥用；
中药与验方，防治失眠有奇效；
食物也能治失眠；
按摩足浴，精油香熏，想象放松与音乐催眠，还有睡功安眠法……
掌握轻松入睡的诀窍，告别失眠很简单。

书籍目录

1 失眠症与你 自测一下 睡眠质量自测表 失眠症自测表 评价与建议 结果评价 专家建议2 睡眠与失眠 关于睡眠 人与睡眠 睡眠的生理过程 充分睡眠的意义 关于失眠 何谓失眠 假性失眠 失眠与失眠症 引起失眠的六大因素 临床表现 常伴症状 失眠对策 积极面对 心理咨询 辩证施治3 失眠治疗法 闲话安眠药 安眠药的选择 用药七要点 药物的依赖性 中药与应用 单味中药 常用中成药 特效验方 饮食疗法 助眠食物十一种 催眠食物十三种 按摩疗法 五步按摩法 穴位按摩法 芳香疗法 天然植物精油 助眠香草植物 芳香疗法六种 其他疗法 想象放松助眠法 自我放松催眠法 松笑导眠法 紧松摇头法 娱乐助眠法 睡功安眠法4 睡眠基本法 正常睡眠ABC 睡眠八要素 睡眠的时间 睡眠与环境 床铺与枕头 方位与姿势 睡个好觉 找出你的睡眠习惯 找出你的睡眠时间 改变坏习惯 入睡基本法 沐浴催眠法 足浴催眠法 音乐催眠法 炎夏入眠法 寒冬入眠法 专家忠告 适当运动益睡眠 坚持午睡有好处 咖啡烟酒宜节制

章节摘录

插图

编辑推荐

有调查显示，当今白领的健康状况堪忧：多半人的健康存在着这样或那样的问题，不少白领都处于亚健康状态之中。
对于自己的健康，许多白领觉得很无奈。
但是，不要相信，身为白领就得“在年轻时拿健康去换钱，到年老时再拿钱来买健康”。
其实，健康就掌握在你自己的手中！
你也许会说：“说来倒是轻巧，谁不重视自己的健康呀！
但我既不是学医的，又没那么多时间再去学习，哪懂怎么保健和调理呢？
”　　不用愁，这套“白领健康多面体”系列丛书就是专门为你而编的。
它将让你在轻松愉快的阅读中掌握一些基本的健康知识，学会自我保健和自我调理的方法。
《远离头痛》，帮助你远离头痛。
有调查显示，当今白领的健康状况堪忧：多半人的健康存在着这样或那样的问题，不少白领都处于亚健康状态之中。
对许多白领来说，最苦恼的事莫过于失眠，最渴望的事莫过于能与失眠说“拜拜”了，失眠并不可怕，《告别失眠》将帮助你从此告别失眠。

第一图书网, tushu007.com

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