第一图书网, tushu007.com

<<睡眠有法>>

图书基本信息

书名：<<睡眠有法>>

13位ISBN编号：9787801208408

10位ISBN编号：7801208404

出版时间：2005-1-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：成皇

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

你睡得好吗？
人为什么会失眠? 孩子失眠怎么办? 为什么睡觉的时候小腿会抽筋？
什么样的睡眠姿势最好？
夜班工作者应注意的睡眠问题 老人睡眠注意事项 什么样的被子更有利于睡眠？
学会倾听孩子的梦 失眠与健忘有什么关系？
怎样运用晨练防止落枕？
病人的休息与睡眠的护理 ……

第一图书网, tushu007.com

<<睡眠有法>>

书籍目录

第一章 人世如梦，一睡清心——睡眠探秘
1 睡眠是什么？

2 什么是慢波睡眠？

3 什么是快波睡眠？

……
第二章 夜月一帘幽梦——梦的迷人世界
……
第三章 无奈夜长人不寐——失眠
……
第四章 夜来好梦频惊——睡眠障碍与睡眠疾病
……
第五章 不觅仙方觅睡方——安睡良方
……
第六章 清宵一觉睡，可以消百疾——睡眠与健康人生
……
第七章 枕中自有乾坤——睡眠文化与趣闻
……

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