

一觉睡到大天亮



[一觉睡到大天亮 下载链接1](#)

著者:菲奥纳 · 约翰逊

出版者:中华书局

出版时间:2003-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787101038095

菲奥纳 · 约翰逊，是睡眠与轮班工作方面的权威，著名心理健康医师，为新西兰众多知名大公司，如雄狮啤酒厂、新西兰电信和新西兰警界提供员工睡眠康复培训和技术支持。

世界上近1/3的人在经受失眠的困扰。忙了一整天真想好好上床休息，但是头脑清醒辗转反侧；好不容易有了睡意才刚合眼，无奈闹钟又响，天已发白！带着疲倦上班、上课，既无效率，情绪更是低落……还记得那些极其珍贵的喜悦时光，你逐渐睡去

作者介绍:

目录: 序

致谢

导言

1 人类为什么需要睡眠？

2 我们睡眠时发生了什么？

- 3 睡眠疾病
- 4 睡眠的重新训练
- 5 睡眠辅助法
- 6 睡眠药疗法和其它药物
- 7 减压妙招
- 8 健身与睡眠
- 9 不同年龄阶段的人与睡眠
- 10 夜间工作怎么办？
- 11 高质量睡眠人群的七个好习惯
- 12 疲劳为管理者敲响警钟
- 13 时差问题
- 附录 你的睡眠康复计划
- • • • • (收起)

[一觉睡到大天亮](#) [下载链接1](#)

标签

失眠

评论

[一觉睡到大天亮](#) [下载链接1](#)

书评

[一觉睡到大天亮](#) [下载链接1](#)