

睡出健康 睡掉疾病



[睡出健康 睡掉疾病 下载链接1](#)

著者:宋为民

出版者:人民军医出版社

出版时间:2004-1

装帧:平装

isbn:9787801940827

宋为民，男，1933年9月出生，1957年毕业于山东大学生物系，师从著名生物学家兰第周教授，留校任教。1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学，1982年晋升理事副教授、硕士和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会、时间医学会十余个学会的主任委员、常务理事、理事或顾问。目前在老年大学、江苏省电台、电视台及南京军区将军班讲授养生保健学。

本书围绕睡眠意识、睡眠知识、睡眠智慧和

作者介绍:

目录: 第一章 睡眠意识

- 第一节 向睡眠要健康
- 第二节 全面认识睡眠的作用
- 第三节 睡眠养生学
- 第四节 依照生物钟规律睡眠

第五节 睡眠祛病疗疾

第六节 睡眠与治病

第二章 睡眠知识

第一节 睡的科学——睡眠学

第二节 不觅仙方觅睡方——科学地睡

第三节 定时睡眠

第四节 养成睡前醒后的良好习惯

第五节 梦

• • • • •

([收起](#))

[睡出健康 睡掉疾病_下载链接1_](#)

标签

健康

评论

帮助大家更加了解自己的睡眠

[睡出健康 睡掉疾病_下载链接1_](#)

书评

[睡出健康 睡掉疾病_下载链接1_](#)