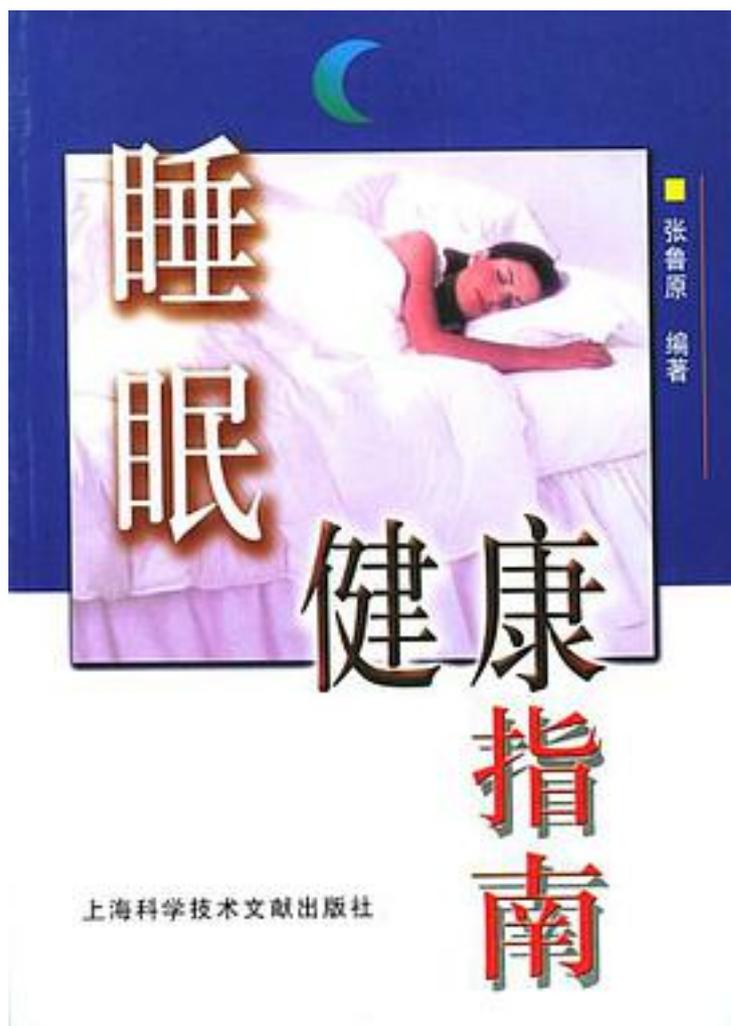


# 睡眠健康指南



[睡眠健康指南\\_下载链接1](#)

著者:张鲁原

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787543924437

本书力图扭转人们对睡眠问题和睡眠疾病的轻视心理，改变与此有关的各种不正确的认

识，有系统有重点地阐述睡眠生理、睡眠健康的重要性及各种睡眠疾病的种类、症状、机理和防治方法、从而提高人们对睡眠知识、睡眠健康和防治各种睡眠疾病的水平，拥有睡眠健康、奠定全身心理健康的坚实基础，为人人享受美好人生、促进社会飞速健康发展提供切实保障。

作者介绍:

目录: 一 人为什么要睡眠

1 什么是睡眠

2 生命节奏与地球节奏合拍

3 睡眠的定义

4 人为什么一定要睡眠

5 睡眠的巨大功用

二 破译大脑的奥秘

1 伟大而神秘的大脑

2 大脑调节睡眠的功能

3 松果体分泌褪黑激素的作用

4 奇异的睡眠因子

三 顺应生物钟、生活规律化以确保睡眠健康

1 生

• • • • • (收起)

[睡眠健康指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[睡眠健康指南\\_下载链接1](#)

书评

[睡眠健康指南\\_下载链接1](#)