

睡眠的艺术



[睡眠的艺术 下载链接1](#)

著者:巨天中

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2002-10

装帧:简装本

isbn:9787801125156

睡眠是为了冷却头脑的蒸汽，睡眠是抵御疾病的第一道防线，妇女每天所需要的睡眠时间比男子多15分钟，懒人的智慧多，原因是懒人爱睡觉。本书主要对人为什么要睡觉，你该怎样去入睡、睡眠疾病的预防治疗等各种问题进行了解说，是一本人们在日常生活中的必要读物。

本书前言

特色及评论

文章节选

作者介绍:

目录: 第一章 人为什么要睡眠
第二章 你该怎样去入睡
第三章 睡眠疾病的预防治疗
第四章 你为什么会失眠
第五章 饮食与睡眠健康
第六章 让女人成为“睡美人”
第七章 中老年人与睡眠长寿
第八章 婴幼儿与睡眠安全
第九章 解读做梦与睡眠
第十章 破译头脑智力与睡眠
第十一章 梦里思维与人的创造潜能
· · · · · (收起)

[睡眠的艺术_下载链接1](#)

标签

科普

文化

健康

评论

听书软件上听的。尊重生命规律。切实感受睡觉无规律的时候对抑郁的免疫能力较差

我爱睡觉，乎乎。

6

最后一张好看

[睡眠的艺术 下载链接1](#)

书评

[睡眠的艺术 下载链接1](#)