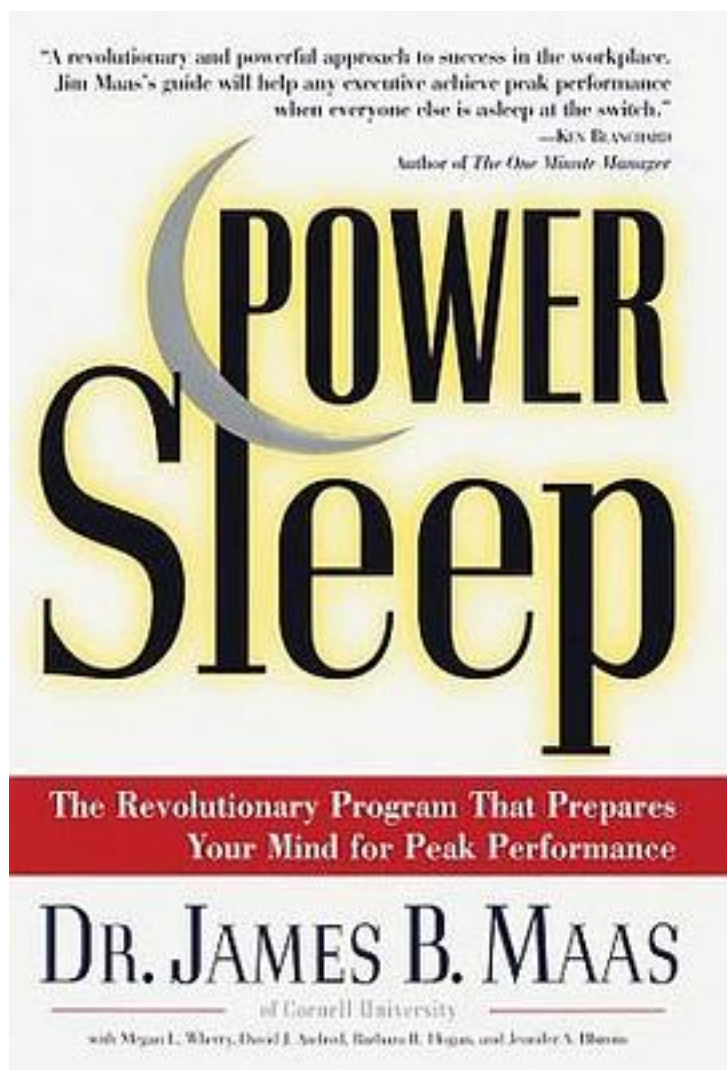


Power Sleep



[Power Sleep_下载链接1](#)

著者:James B. Maas

出版者:William Morrow Paperbacks

出版时间:1998-12-9

装帧:Paperback

isbn:9780060977603

Do your eyelids feel heavy during afternoon meetings? Do you sleep extra hours on weekend mornings? Do you use caffeine to stay alert? An alarm to get out of bed? These are all symptoms of sleep deficiency--signals that you are operating below your peak performance and beneath your mental capacity. Despite popular perceptions, sleep is not a luxury--it is a necessity. More than seventy million Americans are sleep-deprived, and make crucial business and personal decisions in an impaired state. In *Power Sleep*, Dr. James B. Maas, a pioneer of sleep research at Cornell University, has created an easy, drug-free program to improve your body and mind for an alert and productive tomorrow. In *Power Sleep*, you'll find: The golden rules of sleep Twenty great sleep strategies Dos and don'ts of sleeping pills and over-the-counter remedies How to combat travel fatigue, including jet lag and drowsy driving Tips for exhausted parents of newborns, infants, and toddlers How to overcome sleep disorders, including insomnia An important and practical book, *Power Sleep* will help you get the sleep you need to improve your mental and physical well-being quickly and dramatically and to become a peak performer.

作者介绍:

目录:

[Power Sleep 下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

时间管理

养生

科普

生活

科学

个人管理

评论

非常短的小书，理论也很简单，中文版叫《神奇的睡眠》爱问共享上可以下载

非常好的书，我怎么没早点接触到呢，太可惜了。摘要：想要良好的睡眠，那就要多晒太阳；白天多运动；尽量规律的时间起床，不要在周末改变作息规律；多喝水，少喝饮料；中午适当午休，最好在45分钟之内；晚上的食物尽量易消化；释放自己的压力；如果晚上睡觉前要洗澡，记得和睡眠时间至少要隔一个小时。

其实主要就是 多运动 多接触阳光 睡不着的时候尽量把一个句子慢放式的在脑袋里播放

多晒太阳多运动，多喝水多午睡，最终睡的更少，并提高睡眠质量。

“多晒太阳，保持体温较高就不想睡。”可是为什么有时候晒太阳晒着晒着就想睡觉了呢？

推荐给所有睡眠不好的人

关于睡眠的机制，浅显易懂。更新并增加了个人对睡眠机制的认识。今年的愿望是一定要改掉晚睡的毛病。如何合理地控制睡眠，高效睡眠，书中给出了方法，薄薄的一本，很有分量。

内容简短，知识很实用~推荐一读。提高睡眠的质量还是经常锻炼、多晒太阳、不吃高糖食物、少喝含咖啡因食品、多喝水、午后小歇。

阳光和运动

1. 阳光 2. 运动。最佳时刻是清晨，避免临睡前三个小时锻炼 3.
正确有规律的午睡，限制在45分钟内 4. 在睡眠周期的末期醒来。

:无

日照，运动，午睡

受益匪浅~！呵呵开玩笑的！不过这本书确实满有道理！号称想提高睡眠质量就要多晒太阳多运动么，我每天中午都在热带的烈日下暴走20分钟，果然一进公司大门就困得跟孙子似的！

多晒太阳，多运动。

失眠的人有福了！

通俗易懂，且蛮有说服力的小书。去晒晒太阳啊，多动动啊，多喝水啊，禁咖啡因和可卡因啊。

其实看BBC那个纪录片就行了

阳光，运动，生活有规律，喝水，45分钟以内的午休。

超级厉害的一本书，建议每个朋友都读一读。

所谓生物钟就是体温的变化；打盹不要超过45分钟，以免进入深度睡眠醒来后更累。日照、水份、运动、打盹，是减少睡眠时间又能精力充沛的关键

[Power Sleep 下载链接1](#)

书评

[Power Sleep 下载链接1](#)