

学会睡眠健康一生



[学会睡眠健康一生_下载链接1](#)

著者:孟鸿莺

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787537536790

《学会睡眠健康一生》全面通俗地介绍了睡眠对不同性别的人在不同的年龄阶段对人体产生的不同影响，如睡眠与性，睡眠与女性的美容，睡眠与各种老年疾病等等，系统阐述了睡眠对人体的益处，睡眠怎样利于治病和如何依照生物钟运转规律睡眠；详细分析了失眠的危害、原因、心态、类型，并从日常生活入手，提出了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法。让读者真正领会和实践“不觅仙方觅睡方”的真理，从而达到“睡出健康，睡掉疾病”的新境界。在现代社会中忙碌的人们，生活节奏加快，工作压力加大，加班、开夜车已不是什么新鲜事儿。有关数据显示：有45%的车祸、一半的工伤事故与睡眠不足有关；而慢性失眠者发生事故的风险率是正常人的4倍半。看来，由睡眠质量带来的隐患真的该进入人们的眼球了。

作者介绍:

目录:

[学会睡眠健康一生_下载链接1](#)

标签

科普

睡眠管理

当当读书

评论

车轱辘话，50页的内容生生拖成小三百页。via 当当电子书

1999暑假 学会睡眠 肯定不是这个版本

有些内容还是不错的。

[学会睡眠健康一生_下载链接1](#)

书评

[学会睡眠健康一生_下载链接1](#)