

快速睡眠100法



[快速睡眠100法 下载链接1](#)

著者: [日] 三桥美穂

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787533198145

随着生活节奏的加快、精神压力的增加，睡眠障碍人群日益增多，在中国超过1/3的人群经受睡眠障碍的困扰。目前，健康睡眠这一话题已成为人们关注的焦点。然而，多数患者并未真正认识到自己因何而致睡眠障碍，哪些科学有效的方法可以改善睡眠质量，人们又该如何有针对性地选择适合自己的熟睡方法。

本书由拥有16年专业实践经验、解决了10000多人睡眠烦恼的日本睡眠治疗师三桥美穂撰写，并获北京大学睡眠医学专家孙伟博士推荐。书中介绍了3大类熟睡方法：可以简单完成的熟睡法；阅读后就能完成的熟睡法；可以利用家中物品完成的熟睡法。4个安睡规则：调整好自己的生物钟；运动着度过白天；睡前降低内部体温；调整心情，放松

心态。5部分内容：解决“起不来”“总是困”的窍门；消除“睡不着”“睡眠浅”的小技巧；布置舒适睡眠环境的诀窍；每天的生活方式改变睡眠；改善睡眠，人生变得更好。还配以50余幅暖心插图。阅读本书，您一定可以找到符合自己的熟睡方法。

作者介绍：

三桥美穗，睡眠治疗师，睡眠环境设计师。除了广泛参与企业相关的睡眠产品研发，如床具咨询、宾馆寝具搭配等之外，还活跃在多个电视节目和杂志中。在NHK的《早安日本》和富士电视台的《正午自助餐》中都有出镜，曾在多本女性杂志中介绍快眠方法，并出版了多部有关睡眠的著作。

目录: 第1章解决“起不来”“总犯困”的窍门

1.1早上起床困难的时候 / 002

1.2起床后脑袋迷糊的时候 / 005

1.3白天犯困的时候 / 014

第2章消除“睡不着”“睡眠浅”的小技巧

2.1晚上没有睡意的时候 / 020

2.2压力导致失眠的时候 / 030

2.3想缓解身体紧张的时候 / 037

2.4放松后想睡觉的时候 / 043

2.5不规律的生活和睡眠 / 056

2.6身体不舒服的时候 / 060

第3章布置舒适的睡眠环境

3.1换件衣服，快速入睡 / 068

3.2更换卧具，快速入睡 / 072

3.3卧具的维护 / 081

3.4布置卧室，快速入睡 / 086

3.5夏日的睡眠 / 094

3.6冬天的睡眠 / 097

第4章生活方式改变睡眠

4.1最好的睡眠规律 / 102

4.2有助于快眠的运动 / 108

4.3有助于快眠的饮食 / 111

4.4有助于快眠的泡浴 / 117

4.5有助于快眠的香熏 / 122

第5章改善睡眠，人生变得更美好

5.1睡眠对工作的帮助 / 128

5.2睡眠对人生的改变 / 132

结语 / 140

· · · · · (收起)

[快速睡眠100法 下载链接1](#)

标签

睡眠

评论

十分需要

图书馆新书货架偶然看到的书 有一个问题 为什么日本人认为睡觉带胸罩是正常的事情
明明睡觉就不应该带胸罩 噢 50%有用 里面还讲到床罩的快速更换法 也是常识了

[快速睡眠100法 下载链接1](#)

书评

如果说当今各位人士还需要一本放在床头上的小书，那么此书理当入选。因为，竞争日益激烈的现今，压力的必然反应往往是失眠。如何用简单的方式获得一个高质量的睡眠，这个小册子可以给人有益的帮助。“睡眠质量可以得到惊人改善？”
许多人都抱有怀疑态度，认为这似乎是不可能...

[快速睡眠100法 下载链接1](#)