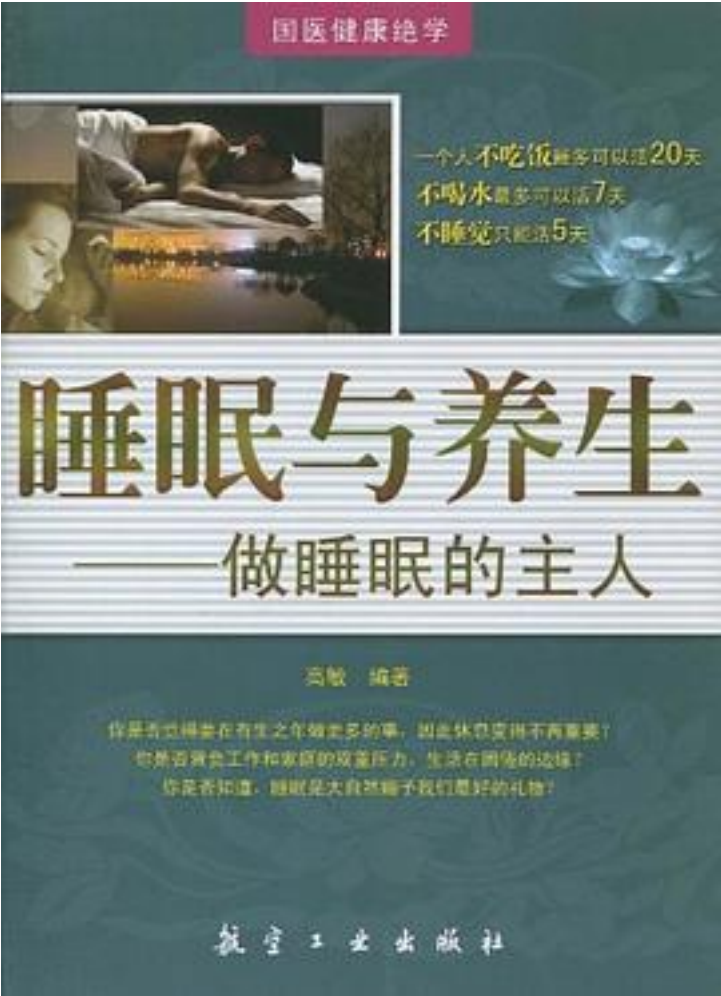


# 睡眠与养生



[睡眠与养生\\_下载链接1](#)

著者:高敏

出版者:航空工业

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787802434578

《睡眠与养生:做睡眠的主人》内容简介：睡眠是生命的财富，是生理活动的基础。睡眠对于健康来说，就像空气、阳光和水一样重要。它是人体的最佳充电器，也是平衡人

体阴阳的重要手段，更是恢复疲劳、走出亚健康养生第一良方。

作者介绍:

目录: 第一章

认识睡眠1.什么是睡眠2.睡眠与人体免疫3.睡眠与人的性格有关4.测测你的“睡眠智商5.云雀、蜂鸟、猫头鹰，你属于哪一类6.在睡眠中生长7.睡眠不好能死人吗8.解密体内安眠药——褪黑素9.睡眠时间过长的风险10.解密梦游11.疲劳驾驶与睡眠12.与睡眠有关的数字13.黑眼圈与睡眠的是是非非14.减肥不成功睡眠很重要第二章

睡眠与疾病1.疾病与睡姿2.长期服用安眠药的危害3.疯狂爱上睡眠的病4.打鼾的危害5.如何治疗打鼾6.浅眠多梦也算病吗7.睡觉流口水是疾病信号8.梦与疾病的关系9.高血压病病人的睡眠卫生10.冠心病病人的睡眠11.慢性支气管炎与睡眠12.睡眠与心血管疾病13.半夜起床吃东西也是病14.睡眠中出汗为什么称“盗汗第三章

解读失眠——你为何辗转反侧1.告诉你失眠的N个真相2.失眠的4种类型3.失眠和健忘有什么关系4.持久性失眠5.多梦≠失眠6.揭秘10类最容易失眠的职业7.失眠造就的疲劳之旅8.哪些食物会“偷”走你的睡眠9.失眠最主要的九大原因10.失眠也有“假11.精神障碍——睡眠的无形杀手12.业余睡眠VS专业睡眠13.失眠会导致脱发吗第四章

失眠的治疗1.不同失眠症要配不同安眠药2.调校你的生物钟3.让芳香助你入眠4.光照疗法治疗失眠5.失眠如何进行森林浴6.失眠众生相，对症可治愈7.给自己一份睡眠日记8.睡眠限制治疗9.心理医生教你怎样对付失眠10.音乐治疗失眠11.失眠的饮食疗法12.足浴，一贴助眠良方13.失眠如何进行沐浴治疗14.按摩，神奇的绿色助眠通道15.失眠中药方参考16.“森田疗法”治疗失眠17.传统医学中的暗示疗法第五章

应当注意的睡眠细节1.白日做梦也健康2.“鬼压床”是怎么回事3.赖床之弊4.夜间磨牙是怎么回事5.不做闹钟的“奴隶”6.睡眠留心电磁污染7.如何选择合适的枕头8.什么样的窗帘能帮助睡眠9.睡眠也要讲究“气象学10.睡前运动是否影响睡眠11.卧室怎样布置有利于安睡12.早睡早起未必好13.什么样的床益于睡眠14.什么样的被子益于睡眠15.乘车打瞌睡可行吗16.卧室里的“风水17.植物摆放要科学第六章

睡眠应当因人而异1.睡眠不足会影响幼儿智力2.帮宝宝建立睡眠模式3.婴幼儿睡眠的12个不宜4.保证宝宝充足睡眠的指导手册5.帮助幼儿越过睡眠三大障碍6.正确唤醒睡眠中的孩子7.高考前睡眠全攻略8.三班倒也能睡得好9.帮“出差族”睡个好觉10.女性睡眠全攻略11.孕晚期睡眠对策12.深度睡眠美颜计13.男性健康与睡眠14.男性睡眠完全手册15.男性睡眠与性能力16.老人别忘睡前喝杯水17.老人睡眠的12个禁忌18.怎么解决老年睡眠少的问题第七章

睡眠与养生1.食补不如睡补2.睡眠质量关乎衰老动向3.午休——最佳的“健康充电”方式4.怎样才能睡好午觉5.春眠不觉晓6.炎炎夏日，如何睡好7.把秋乏拒之门外8.如何打造冬季的优质睡眠9.时辰养生的秘密10.裸睡好处逐个数11.“回笼觉”并非人人适宜12.孙思邈的睡眠养生法

• • • • • (收起)

[睡眠与养生\\_下载链接1](#)

标签

睡眠

养生

中国

## 评论

纸屏石枕竹方床，手倦抛书午梦长。睡起莞然成独笑，数声渔笛在沧浪…

-----  
对于睡眠各方面解释的还可以，偏向科普，中间较文绉绉的地方都跳过了，不过有些养生方法还是值得借鉴的。

-----  
这个读的电子版，好像缺了不少东西呢。但是我还是认识到了睡眠的重要性，以后一定好好生活，并且找一个也一样热爱生活珍惜生命的人，带动身边的人热爱生活

-----  
我呸，解决方法就是安眠药

-----  
百度帖子大合集

-----  
2014年 第6部书籍  
比较的一般，重复的地方太多了，一会中医一会西医看的有点迷糊，感觉是这抄点贴上那抄点贴上的感觉，不过介绍的东西还是挺全面的。

-----  
废话超级多

-----  
[睡眠与养生\\_下载链接1](#)

-----  
[睡眠与养生\\_下载链接1](#)