

睡眠书



[睡眠书_下载链接1](#)

著者: (韩) 韩镇圭

出版者: 广西科技

出版时间: 2010-12

装帧:

isbn: 9787807635369

亚洲十大睡眠专业医生之一的韩镇圭博士将各种饱受慢性睡眠困扰患者在自己的治疗下，成功克服睡眠障碍后获得全新生活的幸福人生故事记录到了本书当中。韩博士还细心地针对学生、工薪族、高级白领等不同人群，按生活类型和风格进行了逐一的挖掘和诊断，提出了改善睡眠、增强生活质量的具体实践方法。

作者介绍:

韩镇圭
韩国高丽大学医学博士，韩国国立保健院脑神经疾患研究员，曾在美国顶级医院Cleveland Clinic医院进行睡眠治疗的深造。身为亚洲仅有的10位获得美国睡眠执业医生资格之一的他，在学成之后婉拒了院方的高薪挽留，回国开办了韩国第一家专业治疗睡眠问题的首尔睡眠中心，为广大患有睡眠障碍的患者提供一站式服务。使得大量不同职业不同年

龄段的人，成功克服了睡眠障碍，获得了全新美好生活。

目录: 上篇 疲劳感笼罩现代人：你的睡眠合格吗？
您的睡眠质量如何？

案例1 总是睡不够

案例2 噩梦连连

案例3 永不停息的鼾声

案例4 越想睡，越睡不着

案例5 影响夫妻感情的失眠

案例6 老是睡不醒

案例7 借酒催眠更难眠 睡眠不足带来的生活危机

案例8 失眠加剧心脏问题

案例9 被孤立的打鼾者

案例10 没有眼罩睡不着

案例11 打瞌睡带来的失业危机

案例12 失眠造成记忆力下降
· · · · · (收起)

[睡眠书_下载链接1](#)

标签

睡眠

睡眠书

健康

韩国

睡眠管理

心理学

个人管理

韩国文学

评论

这种书真实没市场啊，就这么几个人看过

-
- 1、睡眠能影响美容，最简单的办法就是多运动多晒太阳多吃水果
 - 2、连续21个小时没有睡觉的人，其行为能力相当于法律上规定的醉酒状态的人。-美国加州大学 肖恩 德拉蒙德教授
 - 3、哈佛的最新研究结果中说，人类的平均生理节奏周期为24.3而非以前所知的25.2小时
 - 4、2月是调整生理节奏的最佳月份
 - 5、六类影响睡眠的食物：高糖分食品、淀粉、面包、咖啡因、酒精和吸烟

睡眠是对健康最好的投资；白天和人聊天能调节睡眠节律；早睡15min就能改善情绪；如果睡前会想很多事情就在上床前留下思考的时间；如果有念念不忘的事就写下并摆在醒目的位置。

2011.3.8 简单 受用

原来这类书看得人这么少。。怎么说呢，做一个健康的参考吧，也没多少页

有些帮助

[睡眠书_下载链接1](#)

书评

[睡眠书_下载链接1](#)