

<<一觉睡到大天亮>>

图书基本信息

## <<一觉睡到大天亮>>

### 内容概要

世界上近1/3的人在经受失眠的困扰。

忙了一整天真想好好上床休息，但是头脑清醒辗转反侧；好不容易有了睡意才刚合眼，无奈闹钟又响，天已发白！

带着疲倦上班、上课，既无效率，情绪更是低落……还记得那些极其珍贵的喜悦时光，你逐渐睡去，意识飘浮在光亮与宁静之中吗？

今晚，你可以手捧此书重温这些感受。

本书真诚帮助你：

科学剖析各种睡眠问题——医学的、心理的和情感的。

阐述高效睡眠的好习惯——放松、调整、控制等。

分析药物影响——处方药、非处方药，还有咖啡因、尼古丁等。

讲解减压妙招——认识压力，妥善处理。

介绍健身新守则——实现睡眠的现实目标。

指导夜班工作者——众从皆醒，惟我独睡。

<<一觉睡到大天亮>>

作者简介

菲奥纳·约翰逊，是睡眠与轮班工作方面的权威，著名心理健康医师，为新西兰众多知名大公司，如雄狮啤酒厂、新西兰电信和新西兰警界提供员工睡眠康复培训和技术支持。

## <<一觉睡到大天亮>>

### 书籍目录

序致谢导言1 人类为什么需要睡眠？

2 我们睡眠时发生了什么？

3 睡眠疾病4 睡眠的重新训练5 睡眠辅助法6 睡眠药疗法和其它药物7 减压妙招8 健身与睡眠9 不同年龄阶段的人与睡眠10 夜间工作怎么办？

11 高质量睡眠人群的七个好习惯12 疲劳为管理者敲响警钟13 时差问题附录 你的睡眠康复计划

<<一觉睡到大天亮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>