

<<睡眠健康指南>>

图书基本信息

书名：<<睡眠健康指南>>

13位ISBN编号：9787543924437

10位ISBN编号：7543924439

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张鲁原

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>

## <<睡眠健康指南>>

### 内容概要

本书力图扭转人们对睡眠问题和睡眠疾病的轻视心理，改变与此有关的各种不正确的认识，有系统有重点地阐述睡眠生理、睡眠健康的重要性及各种睡眠疾病的种类、症状、机理和防治方法、从而提高人们对睡眠知识、睡眠健康和防治各种睡眠疾病的水平，拥有睡眠健康、奠定全身心健康的坚实基础，为人人享受美好人生、促进社会飞速健康发展提供切实保障。

<<睡眠健康指南>>

书籍目录

一 人为什么要睡眠 1 什么是睡眠 2 生命节奏与地球节奏合拍 3 睡眠的定义 4 人为什么一定要睡眠 5 睡眠的巨大功用二 破译大脑的奥秘 1 伟大而神秘的大脑 2 大脑调节睡眠的功能 3 松果体分泌褪黑激素的作用 4 奇异的睡眠因子三 顺应生物钟、生活规律化以确保睡眠健康 1 生物钟的作用 2 顺应生物钟,生活规律化 3 生物钟失调睡眠障碍 4 熬夜扰乱生物钟 5 如何调整生物钟时差 6 生物钟与黑色星期一 7 如何调整生物钟以应对轮班制四 睡眠健康面面观 1 健康来自睡眠 2 睡眠可修补和强化免疫系统 3 什么是健康和睡眠 4 睡眠似医疗 5 睡眠的质量标准 6 每天睡几个小时最好 7 睡眠时间因人而异 8 睡眠有哪些因人而异 9 朝型夜型敦优敦劣 10 睡眠不足危害大脑和身体健康 .....五 怎样才能睡好觉六 妇女、婴幼儿与睡眠健康七 睡眠疾病的防治八 如何防治失眠九 做梦与睡眠健康

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>