

<<睡眠与健康>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与健康>>

13位ISBN编号：9787810927192

10位ISBN编号：7810927191

出版时间：2012-7

出版时间：关月玲 西北农林科技大学出版社 (2012-07出版)

作者：关月玲

页数：160

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>

<<睡眠与健康>>

内容概要

睡眠不足所带来的害处，相信我们都耳熟能详了：精力不济、反应迟钝、记忆力衰退、免疫力降低，甚至使机体过早的衰老。

您想不想体会精力充沛的工作状态是什么样的？

那就阅读关月玲编著的《睡眠与健康》，从今天起做一个健康的人吧，关注睡眠，关注健康！

<<睡眠与健康>>

书籍目录

第一章 睡眠是生命的特征 第一节 什么是睡眠 第二节 植物的睡眠 第三节 植物睡眠的特点 第四节 动物的睡眠 第五节 动物睡眠的特点 第六节 动物的睡眠与冬眠 第七节 人类的睡眠第二章 睡眠是健康的指标 第一节 什么是健康 第二节 身体健康 第三节 心理健康 第四节 心理健康与生理健康的关系 第五节 成人的睡眠 第六节 成人睡眠的问题 第七节 女人的睡眠 第八节 女人的睡眠与美容 第九节 男人的睡眠 第十节 男人的睡眠与幸福 第十一节 古人的睡眠 第十二节 古人睡眠与养生 第十三节 现代人的睡眠第三章 影响睡眠的因素 第一节 影响睡眠的四大因素 第二节 身体疾病与睡眠 第三节 心理疾病与睡眠 第四节 社会压力与睡眠 第五节 心理压力与睡眠 第六节 环境与睡眠 第七节 旅游与睡眠 第八节 现代生活对睡眠的影响 第九节 噪音对睡眠的影响 第十节 颜色对睡眠的影响 第十一节 公交车上的睡眠 第十二节 火车上的睡眠 第十三节 汽车上的睡眠 第十四节 咖啡对睡眠的影响 第十五节 茶对睡眠的影响第四章 孩子的睡眠 第一节 婴儿的睡眠 第二节 婴儿的摇篮 第三节 宝宝睡眠的语言 第四节 宝宝晚上睡个安稳觉 第五节 儿童的睡眠 第六节 儿童睡眠注意事项 第七节 儿童睡眠障碍 第八节 孤独症儿童的睡眠 第九节 现代生活对儿童睡眠的影响 第十节 睡眠对学习的影响 第十一节 儿童睡眠的改善方法第五章 健康睡眠的方法 第一节 良好睡眠对健康的重要性 第二节 睡眠的层次 第三节 睡眠的时间 第四节 睡眠的姿势 第五节 影响睡眠的饮食 第六节 体重和睡眠 第七节 打鼾影响睡眠质量 第八节 睡眠的自我调节 第九节 中医对睡眠的解释 第十节 中医对睡眠的方法推荐 第十一节 午睡第六章 睡眠的俗语 第一节 春困 第二节 解决春困 第三节 秋乏 第四节 解决秋乏 第五节 夏打盹 第六节 睡不醒的冬三月 第七节 被子与睡眠 第八节 热水澡 第九节 洗脚 第十节 爱钱怕死没瞌睡第七章 睡梦的传说 第一节 做梦是疾病吗? 第二节 南柯梦 第三节 梦魇与睡眠 第四节 梦游与睡眠 第五节 夜惊与睡眠 第六节 神游与梦 第七节 古人对睡梦的认识 第八节 梦的吉凶预兆 第九节 古人的梦与仕途升迁 第十节 梦中看出自己的精神第八章 与睡眠有关的事儿 第一节 安息香和薰衣草 第二节 蒙汗药与曼陀罗 第三节 牛乳和茯苓霜 第四节 感冒与感冒药 第五节 清心咒和催眠曲 第六节 拔步床和水床 第七节 香烟 第八节 红葡萄酒 第九节 瓷枕和玉枕 第十节 梳子 第十一节 依山傍水结束语

<<睡眠与健康>>

编辑推荐

睡眠不足所带来的害处，相信我们都耳熟能详了：精力不济、反应迟钝、记忆力衰退、免疫力降低，甚至使机体过早的衰老。

您想不想体会精力充沛的工作状态是什么样的?那就阅读关月玲编著的《睡眠与健康》，从今天起做一个健康的人吧，关注睡眠，关注健康!

<<睡眠与健康>>

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>