

<<睡眠有法>>

图书基本信息

书名：<<睡眠有法>>

13位ISBN编号：9787801208408

10位ISBN编号：7801208404

出版时间：2005-1-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：成皇

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>

## <<睡眠有法>>

### 内容概要

你睡得好吗？

人为什么会失眠？孩子失眠怎么办？为什么睡觉的时候小腿会抽筋？

什么样的睡眠姿势最好？

夜班工作者应注意的睡眠问题 老人睡眠注意事项 什么样的被子更有利于睡眠？

学会倾听孩子的梦 失眠与健忘有什么关系？

怎样运用晨练防止落枕？

病人的休息与睡眠的护理 .....

<<睡眠有法>>

书籍目录

第一章 人世如梦，一睡清心 睡眠探秘

1 睡眠是什么？

2 什么是慢波睡眠？

3 什么是快波睡眠？

.....

第二章 夜月一帘幽梦 梦的迷人世界

.....

第三章 无奈夜长人不寐 失眠

.....

第四章 夜来好梦频惊 睡眠障碍与睡眠疾病

.....

第五章 不觅仙方觅睡方 安睡良方

.....

第六章 清宵一觉睡，可以消百疾 睡眠与健康人生

.....

第七章 枕中自有乾坤 睡眠文化与趣闻

.....

<<睡眠有法>>

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>