

<<睡眠教科书>>

图书基本信息

书名：<<睡眠教科书>>

13位ISBN编号：9787807068235

10位ISBN编号：780706823X

出版时间：2008-8

出版时间：卢福同 上海远东出版社 (2008-08出版)

作者：卢福同

页数：219

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>

<<睡眠教科书>>

内容概要

《睡眠教科书：睡眠宝典99》是睡眠专家卢福同14年研究成果的梳理，开辟现代睡眠文化，推广科学的睡眠方法，讲述方式通俗易懂而富有情趣，以美妙的手绘画表现了睡眠文化的神奇与独特。该书不仅是一本枕边书、工具书，更是一本韵味十足的图画书。

<<睡眠教科书>>

作者简介

卢福同，农村生活18年，军旅锤炼8年，大学时代3年，工程师21年，研究睡眠14年，拥有企业3家，睡眠研究所1家，国家专利22项，被誉为睡眠专家。

<<睡眠教科书>>

书籍目录

导言1 睡眠文化篇1. 开辟现代睡眠文化2. 睡比天大3. 睡得香, 才健康4. 睡得够, 能长寿5. 睡得好, 大脑好6. 会睡觉, 才高效7. 女人漂亮是睡出来的8. 善待自己, 从睡眠开始9. 心静自然眠10. 优质睡眠, 源于良好习惯11. 午睡半小时, 精神一下午12. 金牌睡姿 2 睡眠心经篇13. “三天”睡眠法14. “三放”睡眠法15. “四乐”睡眠法16. 息事宁人睡眠法17. “金钱”睡眠法18. 天地良心睡眠法19. 脚趾睡眠法20. 裸体睡眠法21. 音乐睡眠法22. 读书睡眠法23. 冥想睡眠法24. 念佛睡眠法3 梦想成真篇25. 成功源于梦想26. 成功动力学 27. 正面的思维, 积极的态度28. 拥有目标, 才有方向29. 睡前做好计划 30. 为明天做好准备 31. 唯有行动, 才能成功32. 每天进步一点点 33. 反省是成功之父 34. 坚持到底, 永不放弃35. 放慢你的脚步 36. 成功等于目标 4 睡眠季节篇37. 春季睡眠宝典38. 夏季睡眠宝典39. 秋季睡眠宝典40. 夏秋季防蚊宝典41. 冬季睡眠宝典5 睡眠环境篇42. 房屋风水宝典43. 卧室布置宝典44. “五减”睡眠法45. 卧室的光线46. 卧室的声音47. 卧室的空气48. 卧室的温度49. 卧室的湿度50. 负离子与睡眠51. 薰衣草与睡眠52. 睡帐与睡眠6 睡眠用品篇53. 床的选用54. 床垫的选用55. 枕头的选用56. 被子的选用57. 睡衣的选用58. 凉席的选用59. 电热毯的选用60. 睡帐的选用7 睡眠关联篇61. 三餐与睡眠62. 饮料与睡眠63. 运动与睡眠64. 洗澡与睡眠65. 泡脚与睡眠66. 按摩与睡眠67. 做梦与睡眠68. 节假日与睡眠69. 安眠药与睡眠8 睡眠年龄篇70. 婴儿睡眠宝典71. 学龄前儿童睡眠宝典72. 中小學生睡眠宝典73. 大学生睡眠宝典74. 更年期睡眠宝典75. 老年人睡眠宝典9 职业人群篇76. 蓝领睡眠宝典77. 白领睡眠宝典78. 金领睡眠宝典79. 企业家睡眠宝典80. 科研人员睡眠宝典81. 律师睡眠宝典82. 教师睡眠宝典83. 驾车族睡眠宝典84. 运动员睡眠宝典85. 影视工作者睡眠宝典 86. 作家、记者睡眠宝典 87. 保险、直销人员睡眠宝典10 特需人群篇88. 医护人员睡眠宝典89. 轮班族睡眠宝典90. 特殊服务人员睡眠宝典91. 高考、中考一族睡眠宝典92. 股民睡眠宝典93. 孕妇睡眠宝典94. 产妇睡眠宝典95. 失业人群睡眠宝典 96. 离、退休者睡眠宝典97. 失恋、离婚者睡眠宝典98. 生病人群睡眠宝典99. 遇天灾人祸者睡眠宝典睡商自测

<<睡眠教科书>>

章节摘录

插图：开辟现代睡眠文化中国历史悠久，文化源远流长。

衣、食、住、行、玩，事事讲文化。

例如：“佛靠金装，人靠衣装”，“穿衣戴帽，各人所好”，这是服饰文化。

“民以食为天”，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，这是食文化。

“酒逢知己千杯少”，“感情深，一口闷”，“感情浅，舔一舔”，这是酒文化。

“君子之交淡如水”，“寒夜客来茶当酒”，这是茶文化。

“室雅何须大，花香不在多”，这是家居文化。

“坐奔驰，开宝马，代步还是桑塔纳”，这是汽车文化。

“远游名山大川，近玩花鸟虫鱼”，这是玩的文化。

总而言之，衣、食、住、行、玩，样样皆有文化，就是睡眠没讲文化，至今尚处在文化荒漠时期。

说明人们对睡眠文化的研究与普及尚未起步。

因此，当务之急是要开辟现代睡眠文化，让全社会都来重视与解决睡眠问题。

睡比天大俗话说，“民以食为天”。

中国几千年来，历代帝王将相都把吃饭比做天大的事情。

你知道为什么？

因为老百姓没饭吃，天下就要大乱，皇帝的江山就坐不住了。

老百姓开门七件事：柴米油盐酱醋茶，讲的都是吃喝问题，这又是为什么？

因为人没饭吃，是要死人的，性命攸关，当然是天大的事。

而睡眠不好不会马上死人，所以不太重要。

你到书店看一看，菜谱、食谱成千上万，你怎么也找不到一本像模像样关于睡眠方面的书。

21世纪人类进入信息社会，步入知识经济时代，也叫创意经济时代。

人们主要靠大脑来工作，靠智慧来竞争，靠创新来取胜，靠创意来赚钱。

因此，健康的身体、健全的大脑、优良的心智，成为至关重要的事情，而这些都离不开优质的睡眠，

所以我说“睡比天大”，符合社会发展与时代潮流，是非常重大的理论创新。

你要想活着，只要注意饮食就可以了，但是你要成功，那你就必须关注睡眠。

<<睡眠教科书>>

后记

小的时候，妈妈教我们吃饭、走路；上学以后，老师教我们写字、读书；长大以后，领导教我们上班、工作。

却从未没有人教过我们应如何睡觉，导致今天有那么多人遭遇失眠困扰。

本教科书可以帮您补上睡眠这一课。

由于本《睡眠教科书》力求让读者：看得懂，记得住，做得到，有实效。

你完全可以通过自学成为睡眠专家，如果读者在学习和实践中仍有疑问，欢迎您向本睡眠专家进行咨询请教，也可参加定期举办的健康睡眠讲座。

如果您有新的睡眠方法，欢迎推荐，以期共同推动健康睡眠事业的发展。

如您推荐的睡眠方法被选人本宝典，那么您将获得高额回馈与意外惊喜。

<<睡眠教科书>>

编辑推荐

《睡眠教科书睡眠宝典99》由上海远东出版社出版。

开辟现代睡眠文化推广科学睡眠方法全面改善睡眠环境提高大众睡眠质量现代人睡不好觉的根源：为事所困、为利所困，为情所困、为境所扰。

要解决现代人的睡眠困扰，不能头疼医头，脚痛医脚。

而要找准根源，对症下药。

健康三大要素：充足的睡眠，平衡的饮食，适当的运动。

人生最大享受：人生享受，睡眠为大。

睡眠两大标准：睡得香，才健康。

睡得够，能长寿。

睡眠两大技巧：健康睡眠，从心开始。

优质睡眠，源于良好习惯。

三放睡眠法：放下手中事情，放松你的身体，放飞你的心情。

四乐睡眠法：知足常乐，助人为乐，天伦之乐，苦中寻乐。

五减睡眠法：卧室减去电脑、手机、电视、闹钟，减少使用空调。

六天成功法：第一天有点勉强，第二天有点牵强，第三天开始适应，第四天开始习惯，第五天变为自觉，第六天变为自然。

<<睡眠教科书>>

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>