

《你睡好了吗》

图书基本信息

书名：《你睡好了吗》

13位ISBN编号：9787536478933

出版时间：2014-6

作者：郭兮恒

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你睡好了吗》

内容概要

本书是北京卫视金牌栏目《养生堂》特聘睡眠专家郭兮恒教授提供的一本睡眠宝典，是《你吃对了吗？》系列丛书之一。全书围绕“你睡好了吗”这一大家最关心的睡眠问题进行展开。呈现了郭兮恒教授三十余年经典睡眠案例，解决睡不着、睡不醒、多梦、磨牙、打鼾、起夜、早醒等多种睡眠障碍，同时针对不同人群提出切实有效的睡眠妙招。《养生堂》“堂主”悦悦以百姓代言人的身份加盟本书，增加阅读乐趣。

本书主题明确、逻辑清晰、内容全面，是目前为止最贴近百姓生活、可以轻松掌握睡眠知识的睡眠养生书。

《你睡好了吗》

作者简介

郭兮恒：中国科协首席睡眠专家；首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任、教授；中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会副主任委员；美国睡眠科学院委员、美中睡眠研究会秘书长；从事睡眠呼吸障碍临床和科研工作三十年。

悦悦：最接“地气儿”的健康节目主持人；北京卫视金牌栏目《养生堂》主持人；2012年度中国电视艺术委员会年度主持人”。

书籍目录

序言一

睡得好，才是真的好 郭兮恒

序言二

梦里梦外 悦悦

第一章 睡不好的九种表现

入睡困难

半夜惊醒

噩梦不断

经常起夜

抑郁早醒

嗜睡猝倒

磨牙打鼾

盗汗流口水

梦呓梦游

第二章 睡不好的五个原因

心理性因素最重要

忧郁症的恶性循环

病理性因素是根本

外界环境要在意

倒时差影响生物钟

第三章 避免八大睡眠误区

误区一 周末补觉有益健康

误区二 人人适合睡前一杯奶

误区三 睡前运动睡得好

误区四 生病就要久卧床

误区五 饮酒催眠入睡快

误区六 起床就该叠被子

误区七 “甜蜜”后立刻入睡

误区八 闹钟能保障优质睡眠

第四章 改正不良睡眠习惯

晨起有禁忌

开灯睡扰乱生物钟

乘车睡伤颈椎

办公桌当床易伤眼

蒙头睡觉不安全

吃饱就睡危害多

睡前使用电子产品

第五章 好睡眠有妙计

四季好眠各有绝招

巧手按摩拯救睡眠

神奇的催眠术

养生睡姿更健康

女性裸睡好处多

吃出来的好睡眠

睡前一个热水澡

安全的本草睡眠方

正确服用安眠药

《你睡好了吗》

科学喝水助睡眠

第六章 不同人群怎么睡

婴幼儿怎么睡？

青少年怎么睡？

孕妈妈怎么睡？

夜班族怎么睡？

老年人怎么睡？

患病人群怎么睡？

《你睡好了吗》

精彩短评

- 1、没！有！
- 2、一般，大多是常识，粗略翻翻就够了。
- 3、前阵子失眠不太好，半夜总会醒，严重影响了生活质量。今天在办公室翻到这本，青年人的最佳睡眠是从晚上十一点到早晨六点。完全不够。不过新学到名词：褪黑素。在一两点分泌最旺盛。此外还讲述了做梦的睡觉才是好觉，梦魇的产生源于心理压力或者器官病变。我比较符合越是紧张就越是睡不好这个特征。
- 4、郭大夫是北京的名医，讲的很科学，学到一些实用知识
- 5、用处不大。测试了下，睡眠还行
- 6、随便翻翻
- 7、没有实质性帮助
- 8、关于各种人群怎么睡更好。
- 9、re
- 10、概念比较基础，除了性梦概念比较长见识。
- 11、收获不大。问答从来不是我喜欢的形式。对于睡眠，我的问题是，早上我醒不过来。无论是自然醒或闹钟醒，我上午的状态都很差。我没在本身中找到解决的方法。

《你睡好了吗》

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：www.tushu111.com