

<<奇妙催眠法>>

图书基本信息

书名：<<奇妙催眠法>>

13位ISBN编号：9787530427866

10位ISBN编号：7530427865

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：高溥超

页数：120

字数：56000

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>

<<奇妙催眠法>>

内容概要

本书是一部介绍健康睡眠知识及世界各国催眠法的书籍。

主要内容有：睡眠发生的原理、何为睡眠障碍、失眠可分哪几类、意大利色彩促眠法、法国催眠室、英国闻苹果香气助眠法、芬兰深呼吸助眠法、美国水床助眠法、日本研制出催眠手套、生物钟催眠法、安眠浴治疗等。

本书具有图文并茂、文字简约、插图幽默、实用性与可读性较强的特点，可供大众特别是失眠者参考与阅读。

<<奇妙催眠法>>

书籍目录

正常人所需要的睡眠时间是多少睡眠发生的原理何为睡眠障碍失眠可分哪几类导致失眠的原因有哪些失眠易引起啊些疾病哪些人易患失眠症失眠者需注意哪些问题什么是神经官能症神经衰弱与失眠的区别是什么意大利有人采用色彩促眠法国心理医生发明催眠室英国睡前闻苹果香气助眠法芬兰深呼吸助眠法美国水床助眠法日本的催眠手套瑞典人睡前饮失奶助眠丹麦食面包促眠法巴黎人提倡“生物钟”催眠术俄罗斯音乐催眠术德国人看电视催眠术澳大利亚医生创“安眠浴”疗法加拿大人读书促睡中国指压穴位助眠法中国香港食莲子羹助眠法中国澳门兴梳头助眠.....

<<奇妙催眠法>>

章节摘录

插图

<<奇妙催眠法>>

媒体关注与评论

书评睡眠是人和高等动物的普遍生理现象，这是保证正常生命活动所必要的。

睡眠可以帮助大脑发育、记忆贮存，修复大脑和身体的损害，也就是说睡眠可消除人在长时间清醒状态下大脑和身体的负面影响，恢复大脑神经元的代谢能力。

通俗的说，就是通过睡眠使精力和体力得到恢复。

<<奇妙催眠法>>

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>