

<<睡眠胜医药>>

图书基本信息

书名：<<睡眠胜医药>>

13位ISBN编号：9787530948668

10位ISBN编号：7530948660

出版时间：2007-2

出版时间：天津教育出版社

作者：马前锋

页数：196

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>

<<睡眠胜医药>>

内容概要

《睡眠胜医药》以“一看就懂，一懂就用，一用就灵”为写作初衷，用生动、浅白的语言，将睡眠的重要性及相关知识娓娓道来，揭示睡眠背后所隐藏的心理及生理症结，从而帮助人们特别是失眠者改善睡眠状况，提升生命质量。

<<睡眠胜医药>>

作者简介

马前锋，华东师范大学心理学系博士，复旦大学心理学系教师，东京大学访问学者。主持全国哲学社会科学、教育部“十五”重点课题“团体心理训练的理论与应用研究”“睡眠与失眠研究”子课题。

<<睡眠胜医药>>

书籍目录

上篇 睡眠的奥秘第一章 近距离看睡眠 / 003第二章 动植物的睡眠 / 15第三章 睡眠的积极作用 / 026第四章 睡眠与潜能激发 / 036第五章 睡眠剥夺 / 042第六章 睡眠机制解析 / 049第七章 梦的解析 / 054第八章 解读睡眠伴随现象 / 060中篇 面对失眠第九章 了解失眠 / 077第十章 失眠应对策略 / 85第十一章 个性化方法应对失眠 / 094第十二章 睡眠寝具有要求 / 101第十三章 睡眠准备与环境 / 116第十四章 饮食与睡眠 / 121下篇 助眠方法实践第十五章 失眠的饮食疗法 / 129方法1：饮食催眠法 / 129方法2：药膳疗法 / 133第十六章 自然疗法 / 136方法3：自然疗法 / 136方法4：运动疗法 / 139方法5：睡功法 / 142方法6：呼吸疗法 / 143方法7：放松训练法 / 147方法8：裸睡疗法 / 151方法9：日光疗法 / 153第十七章 中医理疗法 / 159方法10：足浴疗法 / 160方法11：中医处方 / 163方法12：推拿疗法 / 166方法13：针灸治疗 / 172第十八章 心理疗法 / 176方法14：音乐治疗 / 176方法15：书画疗法 / 183方法16：花卉治疗 / 185第十九章 午睡 / 191

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>