

<<醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠>>

图书基本信息

书名：<<醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠>>

13位ISBN编号：9787532146475

10位ISBN编号：7532146472

出版时间：2013-4

出版时间：上海文艺出版社

作者：（日）三桥美穗

译者：黄叶娟

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>

<<醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠>>

内容概要

一件睡衣就能改变你的睡眠，怎样？

有想法了吗？

适合你的枕头不仅能助你安睡，还能防止颈纹早早出现，怎样？

又有想法了吗？

洗澡后做3分钟伸展运动、躺在床上做几下深呼吸，帮你快速入眠？

你答对了！

睡眠姿势显示你的个性？

真的？

可以改变吗？

睡觉还可以减肥？

真是太幸运了！

睡前NG的事情大集合！

自我检查第一步！

睡觉前可以看的书和电影，这里大有文章吧？

熬夜玩乐当天的优质睡眠法好梦来，噩梦走，你可以在美梦中玩耍利用“灰姑娘时间”，在睡觉时变得美丽。

作者简介

作者：（日本）三桥美穗 译者：黄叶娟 插图者：（日本）岩上喜实

<<醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠>>

书籍目录

前言 第一章关于“睡眠”，想知道的更多人到底为什么要睡觉呢？

睡多少小时才算适当呢？

能“囤积”睡眠吗？

了解睡眠的原理 为何会有深度睡眠与浅睡眠？

调整体内的生物钟 保证优质睡眠的一日安排 大有文章——睡眠的姿势 不要睡午觉？

想在美梦中玩耍 在睡觉时变美！

~ 睡眠与美丽肌肤的关系 在睡觉时变美！

~ 睡眠与减肥的关系 在睡觉时变得更健康！

专栏你的睡眠质量好吗？

睡眠质量检测表 第二章 从放松时间到睡眠世界~ 进入酣眠前的时间该怎么过 放松沐浴法帮助提高睡眠质量 通过音乐进入愉快的睡眠世界 选对芳香，带来好梦 适合就寝前阅读观赏的书和电影推荐 对眼睛温柔一些 偶尔煲煲电话粥，享受一下 就寝前的时间留给自己的兴趣爱好 玩玩电脑 动动身体，神清气爽！

赶跑压力 定好明天一天的计划 专栏 数羊能睡着吗？

第三章睡不着时，不妨一试 临睡前不能做的事情 可招来睡意的伸展运动 促进睡眠的晚餐 就寝前要“敬而远之”的饮料与食物 促进睡眠的饮料 睡前饮酒对身体好吗？

写睡眠日记 改变一下就寝地点 通过形象训练招来好睡眠 不要想着非睡着不可 难得……打鼾？

说梦话？

睡眠障碍是什么？

这是失眠吗？

睡眠时无呼吸综合征和自己没关系？

专栏熬夜玩乐当天的优质睡眠法 第四章营造好环境，酣睡到天亮 完成 让心情愉快安睡的房间 想睡得舒适！

酷夏对策 想睡得舒适！

寒冬对策 非常重要！

关于“光线” 穿着喜爱的睡衣进入梦乡吧 找到啦 为我而生的枕头 什么才是好被子？

各种各样的床 想收集齐全！

好睡眠荷尔蒙商品 专栏 知识是在夜间获得的？

！

第五章 营造好环境，早晨起床神清气爽 睁开眼睛，神清气爽！

想拥有这种感觉！

在闹钟上下一番功夫吧 为了迎接一个清新的早晨，你能做些什么呢？

定好早晨的习惯 哪怕是繁忙的清晨，也不要忘记一天的能量——早餐 解决起床时的问题的方法 为什么低血压的人，醒来会感觉不舒服？

晨浴、清晨淋浴的要领

章节摘录

版权页： 插图：

<<醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠>>

编辑推荐

《醒来后神清气爽!轻松拥有好睡眠》由上海文艺出版社出版。

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>