

<<聪明地调节你的生物钟>>

图书基本信息

书名：<<聪明地调节你的生物钟>>

13位ISBN编号：9787532738540

10位ISBN编号：753273854X

出版时间：2006-1

出版时间：上海译文出版社

作者：富克斯

页数：139

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>

## <<聪明地调节你的生物钟>>

### 内容概要

你是哪一种时间类型？

你每天睡几个小时？

你什么时候吃药？

你如何克服时差？

.....《聪明地调节你的生物钟》用较为通俗的语言，综合日常生活、学习、工作、休息等领域，配以自我测试题，向读者系统地介绍了现代时间生物学这门学科及有关生物钟的众多概念：时间生物学、时间卫生学、时间管理学、时间病理学、时间药理学.....作者根据多年的实践经验，指导人们如何通过正确调节生物钟，使自己生活得更健康、工作得更有效、精神更加愉快。

<<聪明地调节你的生物钟>>

作者简介

作者：(德)赫尔穆特·富克斯 安德烈亚斯·胡贝尔

## &lt;&lt;聪明地调节你的生物钟&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 探索正确的生命活动节奏 / 1 第一章 时间生物学：机体是一种时间结构 / 1 生命的时间概念：振动的机体 / 1 机体的昼夜生物钟：精神—身体节奏 / 4 测试：你属于哪一种昼夜生物钟——百灵鸟还是夜猫子 / 5 昼夜生物钟 / 11 第二章 时间卫生学和时间管理学：生活的艺术即聪明地“调节生活节奏” / 14 平衡I：时间管理——如何摆脱时间造成的紧张 / 14 测试：你是一个出色的时间管理者吗？ / 15 制止：战胜时间小偷 / 17 测试：识别时间小偷、杜绝时间小偷 / 20 日常时间管理入门 / 21 紧迫 / 23 放松：对付“时间梗塞”的休闲艺术 / 27 睡眠障碍：未被认清的大众疾病 / 34 测试：你有睡眠债务吗？ / 39 平衡 II：生活节奏和生活模式 / 41 时间比喻测试 / 44 第三章 平衡：探索生命活动节奏 / 48 第四章 时间医学：节奏障碍是一种病 / 63 常见的时间病 / 63 生物节律论：被揭穿的神话 / 71 第五章 时间疗法：时间治病 / 73 时间药理学：及时服用恰当的药物 / 75 超共振波疗法：有益的振动 / 77 量子医学和能量医学：生物电磁节奏疗法 / 80 抑郁：光疗的时代 / 89 飞行时差综合征和翻班：如何使身体及精神恢复正常 / 91 飞行时差综合征 / 91 夜班 / 93 夏时和冬时的转换 / 95 第六章 充满活力地变老：聪明地变老 / 96 生物年龄：我们究竟有多大？ / 96 测试：确定你的生物年龄 / 96 脑白金：返老还童泉？ / 99 寿星战略：如何活到100岁 / 104 结束语 什么是时间？ / 111 调整生物钟：为缓慢辩解 / 111 时间和时机：凡事都需要时间 / 115 附录 / 120 抗紧张实验班和幽默实验班 / 120 抗紧张实验班 / 122 幽默实验班 / 129 注释 / 131

## <<聪明地调节你的生物钟>>

### 编辑推荐

你是哪一种时间类型？  
你每天睡几个小时？  
你什么时候吃药？  
你如何克服时差？  
.....本书用较为通俗的语言，综合日常生活、学习、工作、休息等领域，配以自我测试题，向读者系统地介绍了现代时间生物学这门学科及有关生物钟的众多概念：时间生物学、时间卫生学、时间管理学、时间病理学、时间药理学.....作者根据多年的实践经验，指导人们如何通过正确调节生物钟，使自己生活得更健康、工作得更有效、精神更加愉快。

<<聪明地调节你的生物钟>>

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>