第一图书网, tushu007.com

<<睡眠>>

图书基本信息

书名：<<睡眠>>

13位ISBN编号：9789576967122

10位ISBN编号：9576967120

出版时间：新自然主義

作者：神山 潤 著

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

很多人都以為追求健康要從飲食和運動下手，其實睡眠才是關鍵！
大部分的人認為睡眠是人人都會的事，並不需要特別關注，其實不然。
我們先來Check一下，看看自己是否有以下的現象：□ 為了求得好成績，熬夜加班、念書，每天睡眠不到6小時。
□ 每天熬夜上網看電視，直到累了才肯睡。
□ 晚上習慣開著小夜燈睡覺。
□ 喜歡躺在床上吃宵夜看電視。
□ 下班後去健身房，流了一身汗回家馬上上床睡覺。
如果你也是以上的族群，那麼你就是睡錯時間和方法了！
人體的生理活動受到「生理時鐘」調控，而生理時鐘的節奏深受「光」的影響，早晨的陽光能縮短生理時鐘週期，讓體內的生理運作正常。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

神山 潤?　為日本睡眠醫學學會理事、東京北社會保險醫院院長，專長為臨床睡眠醫學，致力鑽睡眠研究，尤其是評估REM睡眠在腦功能上的臨床應用。
?　擁有日本小兒科學會代議員、日本小兒神經學會評議員、日本臨床神經生理　　學會評議員、日本睡眠學會理事、「兒童早起促進會」發起人等多項頭銜。
?　相關著作：《夜貓子的腦科學》（中央公論新社出版）、《被剝奪睡眠的兒童們》（岩波書店出版）、《助孩子一臂之力的睡眠力》（WAVE出版）、《睡眠的生理與臨床》（診斷與治療社出版）、《綜合診療科醫師必備之兒童睡眠基礎知識》新興醫學出版社出版）等。

第一图书网, tushu007.com

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