

《健康，從睡眠開始！台大醫院睡眠中心的22堂課



書籍信息

版次：1

页数：217

字数：

印刷时间：2013年06月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789865853020

內容簡介

小心睡不夠、睡太多，睡不著，許多慢性病跟著來報到！

睡眠是為了讓運作疲憊的大腦與身體，獲得充分的休息與精力的回復。

對於正常人，只要閉上眼，不消幾分鐘就能安穩入睡，醒來精神百倍，相對於許多人，卻夜夜輾轉難眠、白天頻頻打盹、夢多、淺眠又早醒，你可知道舉凡注意力不集中、記憶力衰退、判斷力變差、情緒不穩定、免疫力下降、肥胖、憂鬱症、失智症、高血壓、糖尿病、心血管疾病等，都與睡眠障礙有密切的關連！

當睡眠不再像呼吸一樣自然時，小心睡眠出了問題！

期待能以一夜好眠提升第二天的表現，則需具備相當的知識與技巧並多加練習，有效的增加睡眠效率，從此夜夜好眠、病痛不見！

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)