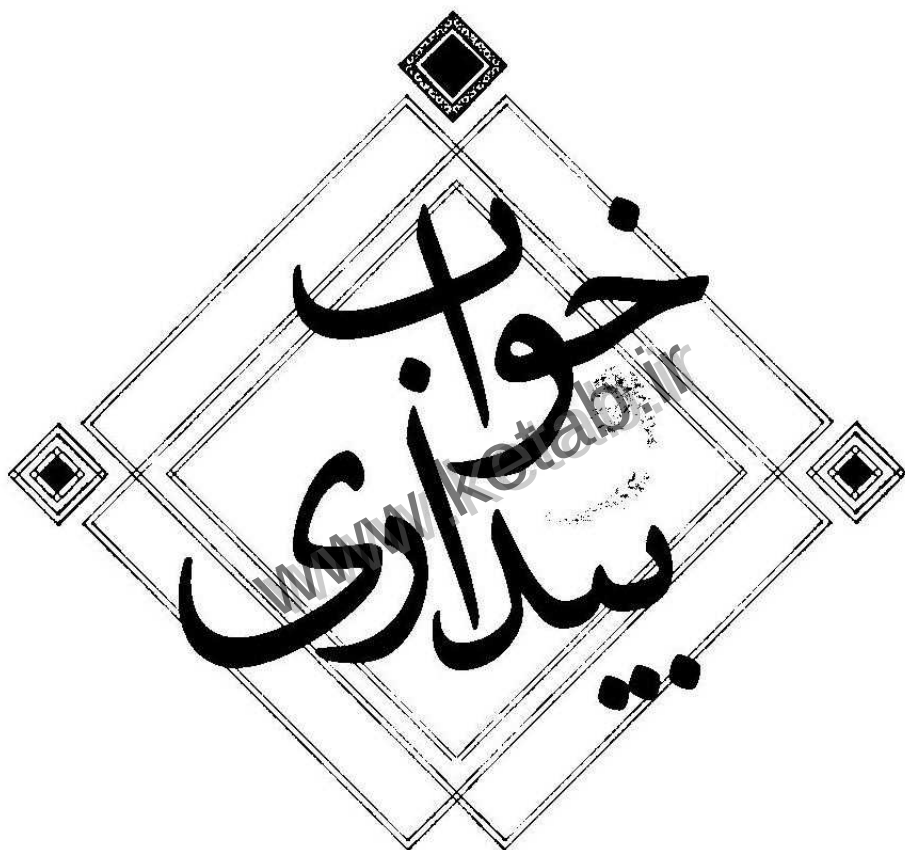




مجموعه کتاب های
سلامت پر پایه
سبک زندگی
ایران اسلام

پستال محال اعتبار پیدا می‌کند



عنوان و نام پدیدآور: خواب و بیداری / نگارندگان غلامرضا کردافشاری ... (و دیگران)
 مشخصات نشر: تهران: غلامرضا کردافشاری، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۸۲ ص
 فروست: مجموعه کتاب‌های سلامت برپایه سبک زندگی ایرانی اسلامی.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۴-۸۶۴۲-۶
 وضعیت فهرست نویسی: قیبا
 یادداشت: نگارندگان غلامرضا کردافشاری، محمود خدادوست، حوریه محمدی کناری، مریم مقیمی
 موضوع: خواب - جنبه‌های بهداشتی
 موضوع: Sleep - Health aspects
 موضوع: بیداری - جنبه‌های فیزیولوژیکی
 موضوع: Wakefulness - Physiological aspects
 شناسه افزوده: کردافشاری، غلامرضا، ۱۳۹۶-
 رده بندی کنگره: RA ۷۸۶/خ۹۱۳۹۶
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۸۹۴۸۲۱

www.ketabchi.ir

خواب و بیداری

(از مجموعه کتاب‌های سلامت برپایه سبک زندگی ایرانی اسلامی)

نگارندگان: دکتر غلامرضا کردافشاری، دکتر محمود خدادوست
 دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر مریم مقیمی

ویراستار: دکتر ناصر رضایی پور

طراح جلد و گرافیک: صادقی جمالی

نوبت و تاریخ چاپ: اول؛ ۱۳۹۶

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۴-۸۶۴۲-۶

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۱۴۳۰۴ ۰۹۱۱۱۵۵۲۴۹۶



جمهوری اسلامی ایران
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت طب سنتی



انجمن علمی طب سنتی ایران

فهرست مطالب

۸ اهمیت سته ضروریه در اصلاح سبك زندگی ایرانی اسلامی

خواب و بیداری و تأثیر آن بر بدن

۱۶ کلیات

۱۸ تعریف خواب

۱۹ خواب از دیدگاه قرآن و احادیث

۱۹ مکانیسم یا چگونگی ایجاد خواب

۲۱ تعریف بیداری

۲۱ تأثیر خواب و بیداری بر مزاج بدن

جای مناسب خواب

۴۰ خواب بیرون از منزل

۴۰ شرایط اتاق خواب

۴۳ شرایط رخت خواب

۴۳ خصوصیات تخت مناسب

۴۴ خصوصیات رخت خواب یا تشك مناسب

۴۴ انواع تشك های موجود در بازار امروز

۴۶ ویژگی های بالش مناسب

۴۷ انواع مختلف بالش

۴۸ بالش ها را چگونه بشویم؟

۴۹ شرایط لباس خواب

میزان و هنگامه مناسب خواب

۲۶ انواع خواب و بیداری

۲۸ میزان خواب مناسب و معتدل

۳۱ رابطه خواب با ساعات مختلف شبانه روز

و فصول مختلف سال

۳۴ انواع خواب روزانه و ویژگی های آنها

۳۶ رابطه خواب با زمان غذا خوردن

۳۶ روش های خوابیدن

۳۹ روش خوابیدن در بارداری