

好梦的 100个基本

— 慕思健康睡眠手册

D



e



R

U

C

C

I



R

)



DeRUCCI 慕思

好梦的 100 个基本

— 慕思健康睡眠手册

眼

光与色

耳

声与音

鼻

呼吸与气味

舌

食物与营养

身

健康与运动

意

心理与情

“ ”

.....

2004

“

”

3D

CNAS

4.0

“ ”

18

“ ”

“ ”

“ 3.21 ” “ 6.18

” “ 8.18 ”

“ ”
.....

“

”

“ ” “ ”

1

P 10-31

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
6. “ ”
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

2

P 32-53

11. 1:
12. 2:
13. 3:
14. 4: 8
15. 5:
16. 6:
17. 7:
18. 8:
19. 9:
20. 10:

3

P 54-73

- 21.
 - 22.
 - 23.
-

-
- 24.
 - 25.
 - 26.
 - 27.
 - 28.
 - 29.

4

P 74-91

- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.
- 37.

5

P 92-121

- 38.
 - 39.
 - 40.
 - 41.
 42. “ 4-7-8 ”
 - 43.
 - 44.
 - 45.
 - 46.
 - 47.
 - 48.
 - 49.
 - 50.
 - 51.
-

6

P122-143

- 52.
- 53.
- 54.
- 55.
- 56.
- 57.
- 58.
- 59.
- 60.
- 61.

7

P 144-177

- 62.
- 63.
- 64.
- 65.
- 66.
- 67.
- 68.
- 69.
- 70.
- 71.
- 72.
- 73.
- 74.
- 75.
- 76.
- 77.

8

P 178-209

- 78.
- 79. “ ”
- 80.
- 81.
- 82.
- 83.
- 84.
- 85.
- 86.
- 87.
- 88.
- 89.
- 90.
- 91.
- 92.

9

P 210-227

- 93.
- 94.
- 95.
- 96.
- 97.
- 98.
- 99.
- 100.

1

DeRUCCI

/ 01

/ 02

4-6

90

4

1

2

3 4

/ 03

/ 04

1.

2.

3.

4.

/ 05

/ 06

“ ”

2022

3/4

“ ” “ ”

1 30

2 2

3

4 6

5

/ 07

15

“ ”

/ 08

/ 09

“ ”

“ ”

/ 10

1.

2.

3.

4.

5.

2



/ 11

1:

/ 12

2:

30

10-20

/ 13

3:

/ 14

4:

8

8

6-7

8-9

4-5

8-10

5-7

/ 15

5:

/ 16

6:

/ 17

7:

“ ”

2

“ ”

“

”

“ ”

/ 18

8:

“ ” “ ”

/ 19

9:

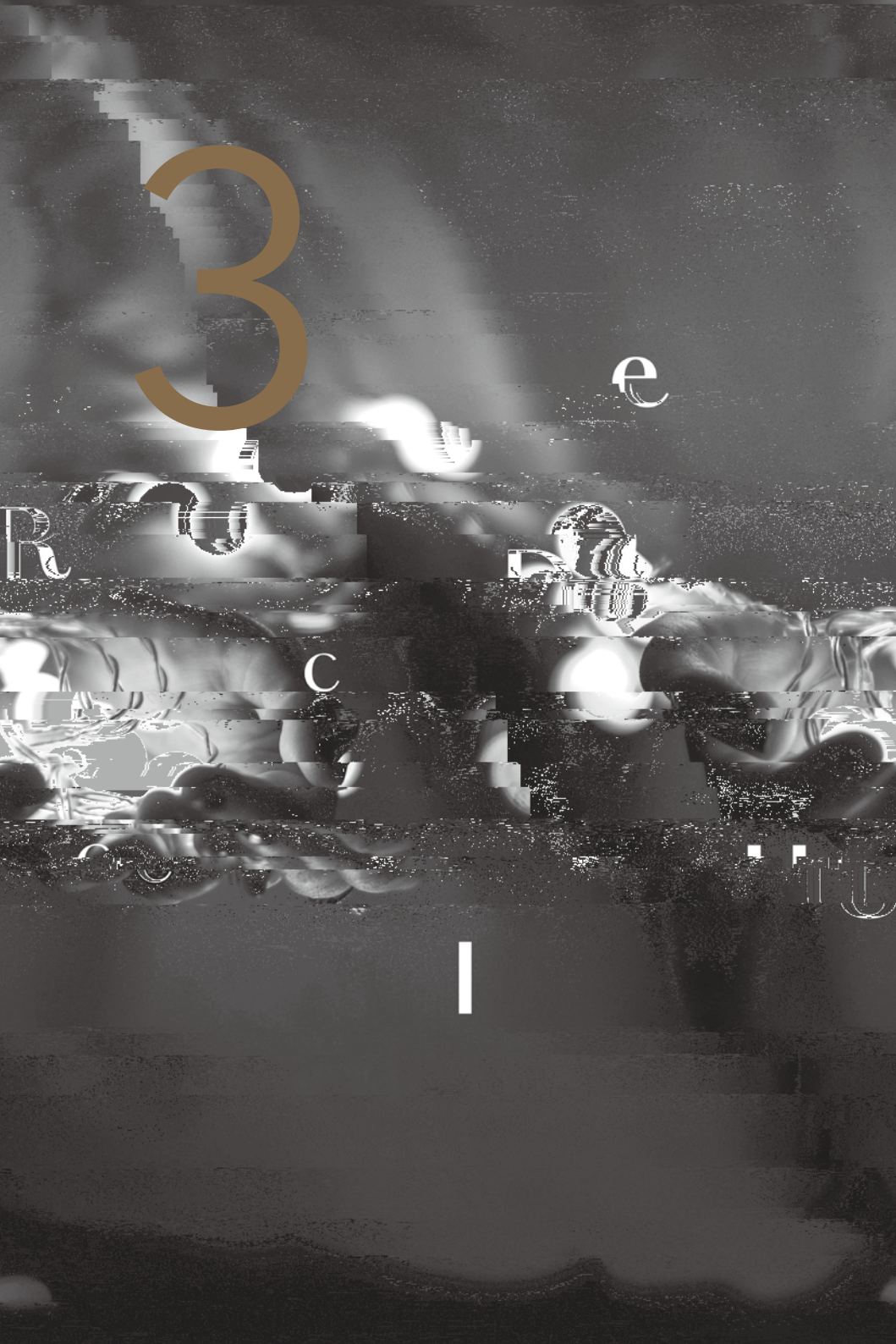
/ 20

10:

4-7

“

”



• EYES

/ 21

5 56 7 7 52

/ 22

/ 23

/ 24

6

()

50%

350 ()

/ 25

/ 26

/ 27

30

/ 28

/ 29

• / EARS

4

/ 30

80~1200

20-20000

“

”

/ 31

24

”

“

50

60

/ 32

/ 33

“

”

APP

/ 34

0-20

α

/ 35

60-80 /

4/4

40

1

/ 36

37

5

e

D

R

c

U

c

I

•
/ NOSE

/ 38

/ 39

/ 40

1.

2

3.

/ 41

2-5

“ ”

6

/ 42

“ 4-7-8 ”

“ 4-7-8 ”

60

4

7

8

19

3

6-8

/ 43

2-3

3-5

/ 44

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

/ 45

7000

pm2.5

/ 46

1.

2.

3.

/ 47

/ 48

/ 49

/ 50

1.

2.

3.

4.

/ 51

• / TONGUE



/ 52

1-2

/ 53

/ 54

/ 55

IgA

/ 56

1.

2.

3.

4.

5.

6.

/ 57

		3	1
55%	4	1	
55%	49%		

/ 58

/ 59

1. “
- ” “ ”
2.
2:1
- 3.
4. B6

/ 60

C

K

/ 61

38%

11

• BODY



/ 62

/ 63

“

”

/ 64

/ 65

“ ” “ ”

/ 66

“ ”

“ ”

/ 67

0.5-1

2

/ 68

2021

2 1 20—30 ()
4
1
“ ”

/ 69

150 3 30
75

20~30

/ 70

2021

8.1 “

”

/ 71

/ 72

15 20 45 55 25
20
80

/ 73

1.

2.

3.

4.

/ 74

/ 75

0.05 /

/ 76

/ 77

1.

2.

3.

6-7

3-5

- /2

1.5

8

DeRUCCI

•
/
MIND

/ 78

“ ”

/ 79

“ ”

“ ”

/ 80

/ 81

“ ”

“ ”

/ 82

.....

/ 83

“ ”

/ 84

/ 85

1.

2

3

4

/ 86

1.

- - - -

- - -

2.

3.

10

1

4.

“ ”

“ ”

5.

/ 87

“

”

“

”

/ 88

/ 89

70

4

/ 90

/ 91

/ 92

“ ”

“ ”

3-7

“ ”



/ 93

60%-65%

2-3

30

18 -22

/ 94

/ 95

5-7

2-3

/ 96

20

3

/ 97

1.

2.

3.

/ 98

8

3

30

4

“

”

/ 99

U

/ 100



DeRUCCI慕思服务号

100

—

R