

# 睡眠的力量



[睡眠的力量 下载链接1](#)

著者:[英]塞勒 · 维拉[S]

出版者:湖南科学技术

出版时间:2004-4

装帧:

isbn:9787535738950

睡眠的力量：怎样获得一个健康自然的睡眠，ISBN：9787535738950，作者：（英）塞勒 · 维拉（Sheila Lavery）著；颜克香译

作者介绍:

目录:

[睡眠的力量 下载链接1](#)

标签

睡眠

生活

健康

睡觉

睡眠的力量

UK

2010读

没有电子版

## 评论

[英]塞勒·维拉-睡眠的力量

---

真是废话连篇。。

---

稀鬆平常

---

这本书曾经对我的生活影响还挺大的呢。一度让我不失眠~~

---

嘆这评分

-----  
失眠是很多人的问题

-----  
睡眠不好才买的，没什么用，全书充满了占面积的彩图，搞什么，毛多肉少，要那么多插画干嘛

-----  
那个梦后我读了你~

[睡眠的力量 下载链接1](#)

## 书评

最近失眠太过于严重，把我整的精神状况实在不好，很是可怕的说。去看医生也不管用，家里给整了很多安定。这几天安定也不管用了，实在没法了。

看到这本书的封面和标题我还是很激动的说，这书的内容我大概看了一下，还不错，里面有很多的插图，内容图图甚么的都搞的不错，蛮喜...

-----  
[睡眠的力量 下载链接1](#)