

# 睡眠你我他



[睡眠你我他\\_下载链接1](#)

著者:范晓清

出版者:军事医学科学出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787801217356

本书全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生，以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题，如：各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。

本书从关注睡眠健康、提高睡眠质量的角度出发。全面详细地介绍了有关睡眠的基本知识、日常睡眠与养生，以及身心健康与做梦的关系等。并对大众容易遇到的睡眠问题，如：各种常见睡眠障碍及防治方法均有系统介绍。最后还介绍了一些助眠食疗方以供选择。本书突出的特点是实用性和可操作性，使读者一册在手，可以轻松面对各种睡眠问题。彻底解脱因睡眠障碍带来的痛苦与烦恼；充分享受生活、工作、学习中的乐趣，体现人生价值！

作者介绍:

目录:

[睡眠你我他\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[睡眠你我他\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[睡眠你我他\\_下载链接1](#)