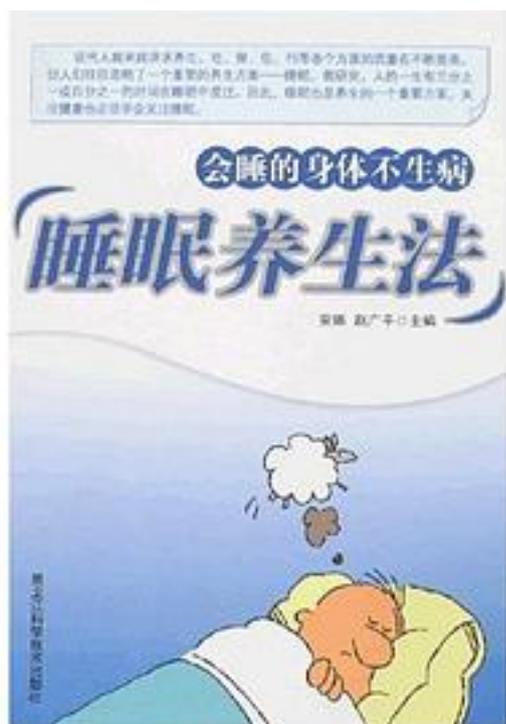


# 睡眠养生法-会睡的身体不生病



[睡眠养生法-会睡的身体不生病 下载链接1](#)

著者:赵广平,安娜

出版者:黑龙江科技

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787538855562

《睡眠养生法:会睡的身体不生病》主要内容:紧张的工作改变着人们的生活方式,同时也影响着人们的生活态度。越来越多的人正处在睡眠的“失恋期”。备受煎熬。影响睡眠的因素很多,如生理的、心理的、病理的。不良生活习惯方面的,及周围的生活环境等等。

各种睡眠障碍像一颗颗定时炸弹潜伏在我们身边,我们的身体开始每况愈下。然而。我们一方面为不知道如何睡个好觉而烦恼。另一方面却对自己的不良睡眠习惯视而不见。甚至明知故犯。所以,良好睡眠不仅是一种习惯,更是一种生活态度。

作者介绍:

目录:

[睡眠养生法-会睡的身体不生病\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

中国当代

## 评论

【PDF】浪费时间

-----  
看一部分吧~

-----  
[睡眠养生法-会睡的身体不生病\\_下载链接1](#)

## 书评

无趣的书，无趣的理论，无趣的11点钟之后不上床睡觉的我们  
我记得最鲜活的例子就是林依晨-老人睡觉法，每天早上必是5点半起床。  
多睡觉，睡好觉，哪天我写完1000个评论后，看有多少是水成这个样子的？  
我爱我的友邻们，我爱你们，深爱着你们，没有你们我活不好，睡...

-----

[睡眠养生法-会睡的身体不生病\\_下载链接1](#)