

# 睡出健康好身体



[睡出健康好身体\\_下载链接1](#)

著者:张丽 编

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787538437973

《睡出健康好身体》主要内容：人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，而正

是这三分之一的时间为我们提供了充沛的精力来进行学习、工作和生活，因此睡眠的质量好坏对身体的健康起着决定性的作用。然而经调查显示：中国人有一半左右的人正在忍受着失眠的困扰，在失眠人群中，白领阶层的比例因工作压力大以及不良的生活习惯而首当其冲。

《睡出健康好身体》即是那些需要关注睡眠健康的人们量身打造的一本睡眠宝典，我们将用科学的角度解读睡眠，帮您解答种种睡眠困惑，找出解决失眠的奇招妙法，帮助您提高睡眠质量，不再失眠多梦，睡出健康的身体！

作者介绍:

目录:

[睡出健康好身体\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[睡出健康好身体\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[睡出健康好身体\\_下载链接1](#)