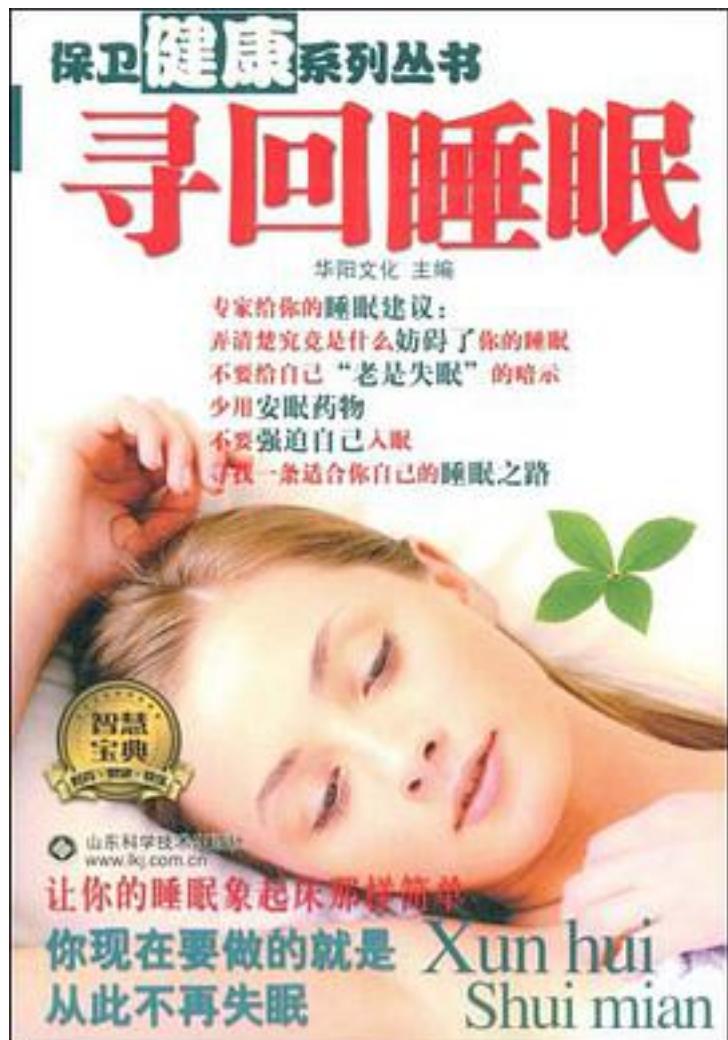


# 寻回睡眠



[寻回睡眠 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787533150976

《寻回睡眠》主要内容：高效率的工作、快节奏的生活成了现代社会的主旋律，白天为了事业和生活疲累不堪，只有夜晚才能得到休息与安宁。白天要努力工作，晚上还要与失眠抗争，即使您再健康，时间一长，恐怕也没人能消受这种折磨吧！想想看，您有多久没有好好睡上一觉了？还记得上次从沉睡中苏醒的美好滋味吗？前一天晚上辗转难眠的痛苦还隐隐重现吧？究竟谁是“偷走睡眠”的罪魁祸首？又要到哪里才能寻回香甜美好的睡梦？别急，让《寻回睡眠》为您提供一个满意的答案。现代人的健康自己做主，别忘了，您的睡眠也不例外。

作者介绍:

目录:

[寻回睡眠 下载链接1](#)

标签

评论

---

[寻回睡眠 下载链接1](#)

书评

---

[寻回睡眠 下载链接1](#)