

舒压好眠63招



[舒压好眠63招_下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787811205633

《舒压好眠63招》将针对各种常见的睡眠障碍成因，从饮食、生活、泡澡、精油、寝具

、环境、按摩、体操、心灵等九个方面，不仅给出了简单实用的方法，让你拥有最完整有效的舒压助眠解决方案，从此赶跑压力，好眠无忧！

现代社会中人们工作、生活压力大，作息和饮食常常没有规律，压力型失眠成为普遍现象。长期睡眠不足的人，免疫力会下降，感冒、内分泌失调等疾病都会接踵而来。

作者介绍:

目录:

[舒压好眠63招_下载链接1](#)

标签

评论

[舒压好眠63招_下载链接1](#)

书评

[舒压好眠63招_下载链接1](#)