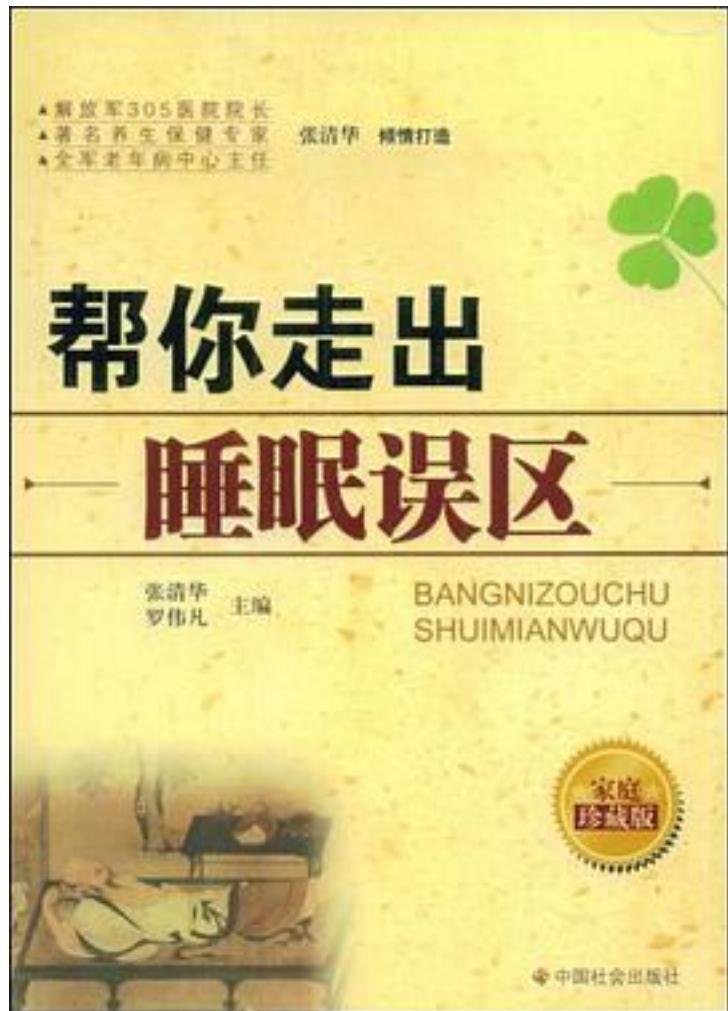


# 帮你走出睡眠误区



[帮你走出睡眠误区 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787508725215

《帮你走出睡眠误区(家庭珍藏版)》主要介绍了医学专家带你走出睡眠误区，轻松拥有

健康人生。睡眠是每个人在生命中都必须满足的一种绝对需要，就像食物和水一样。根据观察，健康人能忍受饥饿长达三个星期之久，但人只要缺觉三个昼夜，人就会变得坐立不安，情绪波动，记忆力减退，判断力下降，甚至出现一些错觉和幻觉，以致难以支持日常生活和活动。所以，睡眠对每个人来讲都是不可或缺的生命需要。

作者介绍:

目录:

[帮你走出睡眠误区](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[帮你走出睡眠误区](#) [下载链接1](#)

书评

---

[帮你走出睡眠误区](#) [下载链接1](#)