

<<睡眠是金>>

图书基本信息

书名：<<睡眠是金>>

13位ISBN编号：9787801947321

10位ISBN编号：7801947320

出版时间：2005-7

出版时间：

作者：李敬忠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<睡眠是金>>

内容概要

作者曾经历严重失眠的折磨，现在已恢复正常睡眠。

本书将他战胜失眠的经验献给那些仍在失眠和关心睡眠问题的朋友们。

这是一本教您运用科学知识获得良好睡眠的科普书，虽然没有专业术语和图表，也没有实验室数据，但作者将医理融于妙笔趣谈之中，雅俗共赏，别具一格，你可在轻松的阅读之中掌握改善睡眠和调治失眠的有效方法，按照本书的建议去做，您将可以好梦成真。

<<睡眠是金>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>