

<<最輕鬆的養生法-修練美好睡眠的5堂課>>

图书基本信息

书名：<<最輕鬆的養生法-修練美好睡眠的5堂課>>

13位ISBN编号：9789574471775

10位ISBN编号：9574471772

出版时间：2009-8

出版时间：心鼓手出版社

作者：李拾珍

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>

<<最輕鬆的養生法-修練美好睡眠的5堂課>>

內容概要

什麼都不用做，什麼都不用想，只要躺著閉上眼睛，就能擁有健康長壽的人生
睡眠是世上最不花力氣、最不花錢的休養，而且睡眠能讓人體自然充電，更是最有效的養生方法，所以古人說「不覓仙方覓睡方」，正確休眠，比吃仙丹靈藥都要有益健康。

結合中西醫學睡眠知識，5堂課帶領您實現睡眠養生

您知道什麼是睡眠嗎？

您知道睡眠障礙從何而來嗎？

您知道用錯誤的方法助眠，貽害更大嗎？

您知道食物、生活習慣、臥具、睡眠姿勢，全都與睡眠養生關係密切嗎？

您知道如何將熬夜的傷害減到最低嗎？

只要修練這美好睡眠的5堂課，一覺醒來，就能脫胎換骨，重新做人！

超級超值回饋 禪修者的身心安頓法

在承受壓力、情緒失衡的情況下，外在的助眠措施可能功效有限，這時要讓自己安然入睡，最重要的是要保有寧靜、祥和的心靈。

因此，本書特別收錄禪修者的身心安頓法，提供獲得最高睡眠品質的方法，讓您身、心都能達到完美的平衡，充滿無限活力。

<<最輕鬆的養生法-修練美好睡眠的5堂課>>

作者簡介

李拾珍

心理醫學專業研究者，從事臨床心理診療多年。

希望幫助社會大眾以正確、簡單、輕鬆又省錢的方式調養身心，維持健康，於是整理所學而成本書，以饗讀者。

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>