

《不要再上失眠的当》

图书基本信息

书名：《不要再上失眠的当》

13位ISBN编号：9787555209683

出版时间：2014-8

作者：【日】内山真

页数：208

译者：周永利

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不要再上失眠的当》

内容概要

《不要再上失眠的当》主要讲述了，睡眠本身是为了消除一天的疲劳，放松身心的本能生理活动。但是，在高度运转的充满压力的现代社会，许多人的这种限度的放松与快乐被剥夺了，而由此引发一系列健康问题。《不要再上失眠的当》重申睡眠才是健康的保证，在阐述睡眠机制的同时，提供切实可行的有效方法，为压力而烦恼的现代人找回舒适的睡眠。

《不要再上失眠的当》

精彩短评

- 1、把一切都当做科学来分析，就是直面自己。
- 2、一下午讀完。非常棒的一本書。用科學的方法分析問題。最大感悟：心情好、學會妥協，才能獲得更好的睡眠，而不是一直焦慮無謂的擔憂。

《不要再上失眠的当》

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:www.tushu000.com