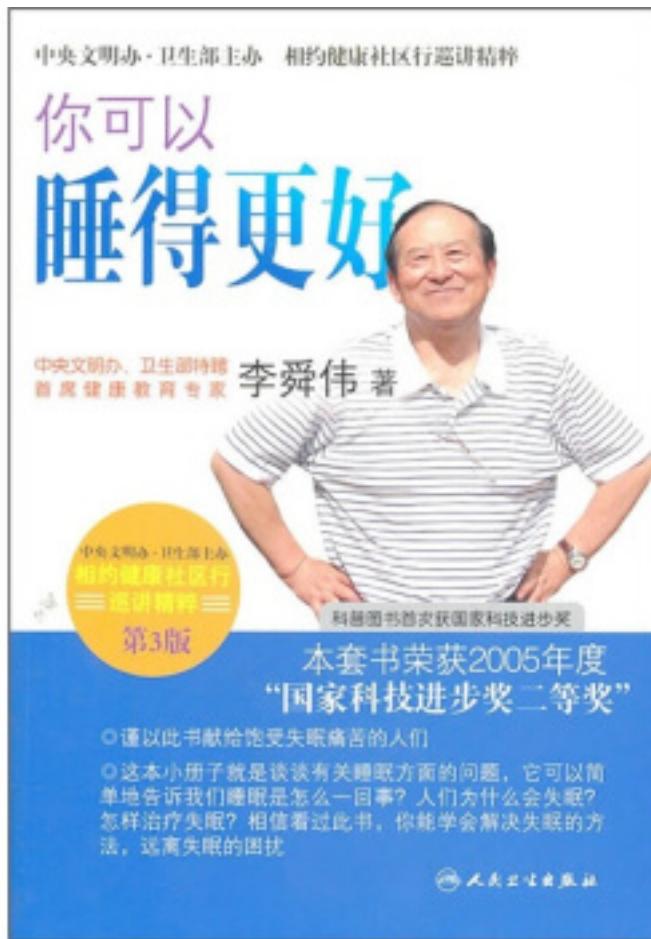


相约健康社区行巡讲精粹 · 首席专家李舜伟谈你可以睡得更好(第3版)



[相约健康社区行巡讲精粹 · 首席专家李舜伟谈你可以睡得更好\(第3版\) 下载链接1](#)

著者:李舜伟 著

[相约健康社区行巡讲精粹 · 首席专家李舜伟谈你可以睡得更好\(第3版\) 下载链接1](#)

标签

评论

失眠人士必读，让你睡得更好。

书还不错，买给丈母娘的她老人家挺喜欢看的，反正觉得还有些用处

好

李舜伟编著的《你可以睡得更好（第3版）》这本小册子是谈有关睡眠方面的问题，它可以简单地告诉我们睡眠是怎么一回事？人们为什么会失眠？怎样治疗失眠？相信看过此书后，对失眠的朋友会有些帮助，对目前能睡安稳觉的朋友也是个提醒：注意保持良好的睡眠习惯，不要在失眠的时候才去体会睡眠的重要。1.为什么说睡眠是生命的需要
2.我们是怎么进入睡眠的
3.怎样研究睡眠
4.正常的睡眠是什么样的
5.NREM有哪些特点
6.REM有哪些特点
7.睡眠有什么作用
8.睡眠能够美容吗
9.睡眠能促进儿童生长吗
10.人能不能不睡觉
11.午睡对人有好处吗
12.打盹儿正常吗
13.不同年龄的人对睡眠的要求一样吗
14.人的睡眠与性格有关吗
15.季节和气候也能影响睡眠吗
16.做梦——一个引人入胜却又充满玄机的话

不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错，真正看不错

"[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。
书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好.京东商城很强大,会寄出支持.读书很有意义,每个人都崇尚有意义的生活，如果感觉不到意义，行动起来必然会缺乏动力。
那么读书的意义到底是什么？每个人的理解都不一样，对于我来说。
读书是一种需求：每当我看到同事们纷纷为工作建言献策而我却默不作声的时候；每当我看到朋友在一起谈天论地我却插不上话的时候；每当我看到别人豁达开朗而我却小肚鸡肠的时候，我发现自己需要读书，通过读书增加自己的才能、通过读书开阔自己的视野、通过读书提高自身的修养。通过读书摆脱无知所带来的烦恼。
读书也是一种享受：记得读大学时看了一套余秋雨的全集，我硬是花了差不多两天两夜的时间一口气读完了，并且为之回味了一个多星期。书就是有这样一种魅力，他能带你进入一个令人陶醉的世界，当你为一本好书而着迷的时候，你会发现作者笔下的文字像一个个甜美的音符敲打着你的心田，带着你的灵魂进入一个神奇的旅程，可以上天入地，也可以穿越古今。
[SM]，超值。买书就来来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[NRJJ]"

书质量不错，送货人员态度非常好。

一直很喜欢自己买了一本 送人了一本

这书是一套买的，有些实用……。

深入浅出 非常有用 尤其是对各种药品的分析

[相约健康社区行巡讲精粹 · 首席专家李舜伟谈你可以睡得更好\(第3版\) 下载链接1](#)

书评

[相约健康社区行巡讲精粹 · 首席专家李舜伟谈你可以睡得更好\(第3版\) 下载链接1](#)