

<<万事莫如睡觉急>>

图书基本信息

书名：<<万事莫如睡觉急>>

13位ISBN编号：9787800846595

10位ISBN编号：7800846598

出版时间：2005-1

出版时间：金城出版社

作者：周腓力

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>

## <<万事莫如睡觉急>>

### 内容概要

现代人在工作、家庭生活、社交、娱乐、个人仪容及其他方面所花费的时间越来越多，所以都有时间不够分配的烦恼。

在这种情形下，一般人都用减少睡眠的方式来弥补时间上的不足。

这样一样，睡眠不足就成了现代人的通病了。

假如你在街上看见一个睡眠惺松、哈欠连天的人，不用说，那个人一定是现代人了。

其实睡眠是人类所有活动中最重要的一个。

如果你能耐心读完这篇催眠文章而不打瞌睡的话，你会认识到睡眠绝对是比你的工作、家庭生活、社交、娱乐、个人仪容更加重要的，是值得花更多的时间、更多的精力去完成的。

现代医学早已证明，睡眠和健康有密不可分的关系。

<<万事莫如睡觉急>>

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>