

睡不着的睡美人



作者：吴家硕著；吴怡蓓绘

出版社：西安：陕西科学技术出版社

出版日期：2011.05

总页数：166

介绍：不吃药，治失眠！等待被王子吻醒的睡美人，突然睡不着了！与失眠有关的是：记性差、免疫力低、上火焦虑抑郁的负面情绪、苍老晦暗的皮肤问题、甚至短寿……美丽的童话结局难道要改写？于是，拥有毒苹果的巫婆、修筑睡眠城堡的小猪、提供数羊式睡眠的牧羊人齐上阵！以为可以赶走失眠的方法有：服食安眠药、数羊、睡前饮酒、过度透支体力……但往往，事与愿违！漫漫长夜无心睡眠的恶性循环让你疲惫不堪！请看他们如何在智者的带领下与失眠魔怪抗衡，简单轻松几步骤，让三班倒的你、宅在家里的你、常年当“飞人”的你……

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/13000820.html>）查找全本阅读方式

睡不着的睡美人 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/13000820.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/13000820.html>

书名：睡不着的睡美人