

# 睡眠的奥秘



[睡眠的奥秘\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787511105257

《迷你苹果科普系列丛书:睡眠的奥秘》对话为主，内容生动活泼，集知识性和趣味性于一体，打破了科普作品枯燥无味的局面。它不仅故事性强，还带有魔幻色彩，细细读下来，很多知识点还与我们的中小学课本不谋而合，但与课本相比，却是趣味多多。书后的“动手小体验”不但简单易行，而且极有意思。

作者介绍:

目录:

[睡眠的奥秘\\_下载链接1](#)

标签

睡眠

成长

个人管理

评论

睡眠理论未研透彻 人士多样化的生物 不要武断减少睡眠时间

-----  
[睡眠的奥秘\\_下载链接1](#)

书评

最近翻出了不知道什么时候找的一本电子书，叫做《有效睡眠——内在睡眠时钟的奥秘》，快速的读了两遍，正好自己也想改善自己的睡眠状况，便顺便找出了对自己有用处的地方。  
这本书的主旨是帮助人们如何比以前睡得更少，并且更加精力充沛，具体来说表现为以下几个目标：缩短睡...

-----

[睡眠的奥秘\\_下载链接1](#)