

# 睡眠之谜



[睡眠之谜 下载链接1](#)

著者:佩雷兹 · 拉维

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:1999-02

装帧:平装

isbn:9787532358182

本书系统地介绍了有史以来对睡眠和梦的各种见解学说，以及现代睡眠研究领域先驱者的各项开创性研究，为读者解开“梦”这一千古之谜提供了科学的钥匙。作者对睡眠、梦和睡眠紊乱等各类生理、病理现象都作了详尽的分析，书中既有严肃的科学讨论，也有对历史轶事的有趣叙述，还有对神话、小说、戏曲之中的“睡眠之谜”、“梦之谜”的破译，兼有科学性和趣味性，读来颇引人入胜。

作者介绍:

目录:  
第一章 睡眠与死亡  
第二章 脑电波  
第三章 现代睡眠研究之父：纳撒尼尔·克莱特曼  
第四章 睡眠的节律  
第五章 25小时一昼夜  
第六章 从太阳钟到生物钟  
第七章 梦：脑的创造

第八章 艾尔弗雷德·莫里和断头台之梦  
第九章 脱离现实的梦  
第十章 鱼做梦吗  
第十一章 对睡眠的需求  
第十二章 快  
• • • • (收起)

[睡眠之谜](#) [下载链接1](#)

## 标签

科普

睡眠

生物学

生物

科学

潜意识

心理学

快速眼动睡眠

## 评论

里面提到一个律师，他18岁的儿子被一个连值夜班不清醒的实习医生误诊死了。。结果他就推动了医生要轮班睡觉不许连轴转的法规。。#不知为毛挺感动

---

#睡眠，梦，意识，永远的谜题

让你知道每天伴随你的但是不为你所知的东东

因为出差老是几乎五晚都睡不好，只好求助于专业书籍了。这本书主要是从研究的角度出发，对怎么睡的好并没有很明确的建议，翻译的质量也有一点难读，不过几种睡眠障碍症倒是让我涨了见识，好像对睡眠也要一定改善吧？

既严谨又通俗易懂，读起来还觉得很有趣。十分推荐这本科普作品。

good

看過後對睡眠及與其相關的多個領域都多了認識。雖是科學類書籍，但本書知性與趣味兼備(雖然，口味這檔子事都很個人)；其中有嚴肅的討論，也有擅於講故事的作者有條不紊的解構與分析。我想我會抽時間再看，有興趣者也不妨一讀。

娘亲，我都看完了

更专业

可以解决一些睡眠安排问题，同时读起来很有趣，有的实验我也想参加！

[睡眠之谜 下载链接1](#)

书评

[睡眠之谜 下载链接1](#)