

# 睡眠



[睡眠 下载链接1](#)

著者:米歇尔·比亚尔

出版者:四川文艺出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787541123405

当你不可能醒着时，就睡着了。当你为不能睡觉——失眠而苦恼时，当你的记忆力明显下降时，当你的工作、学习感到吃力时，当你的健康状况亮起红灯时，翻开《睡眠》，解密睡眠的相关知识。善待自己，睡足八小时，一切都会让你惊喜不已……

作者介绍:

目录:

[睡眠 下载链接1](#)

## 标签

睡眠

科普

脑科学

神经

心理学

R

评论

人随体温下降而渴睡(11PM-7AM), 午睡与前夜的睡眠质量最佳.

-----  
2007-3-18 20:39:11借书

-----  
[睡眠 下载链接1](#)

书评

-----  
[睡眠 下载链接1](#)