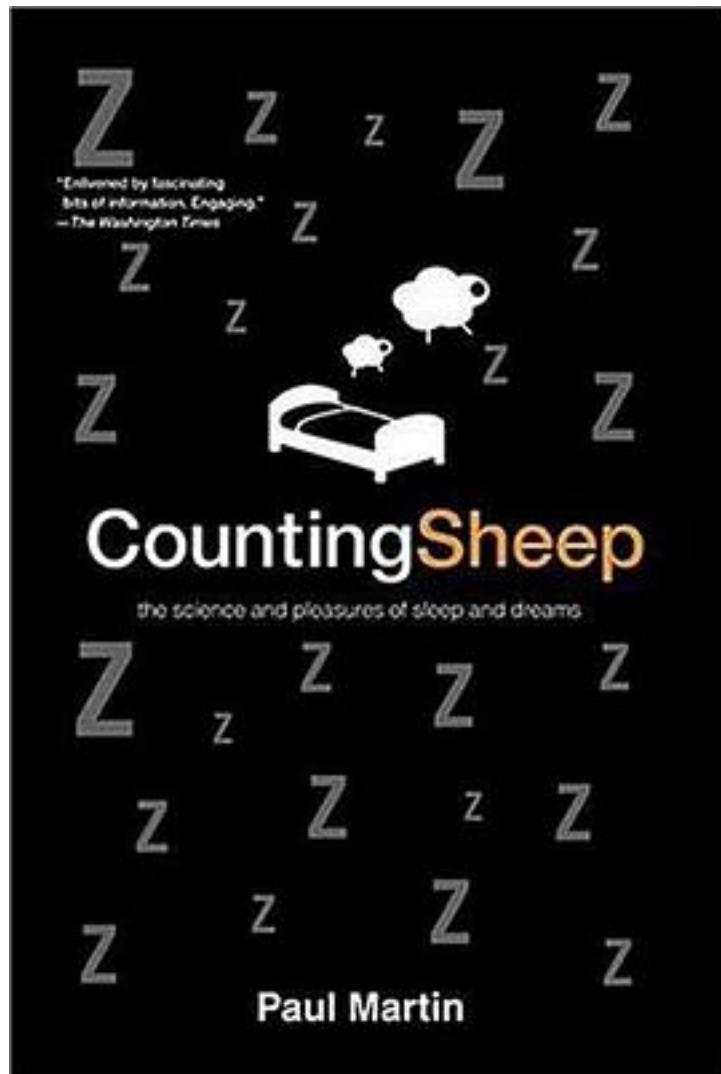


# Counting Sheep



[Counting Sheep\\_下载链接1](#)

著者:Dr. Paul Martin

出版者:St. Martin's Griffin

出版时间:2005-11-01

装帧:Paperback

isbn:9780312327446

作者介绍:

目录:

[Counting Sheep\\_ 下载链接1](#)

## 标签

心理学

睡觉

睡眠

psychology

神经科学

梦

## 评论

关于睡眠的入门读物

[Counting Sheep\\_ 下载链接1](#)

## 书评

凡是不重视睡眠的人，最终会用死亡的时间把缺觉补上。  
所有动物都要睡觉，有不同的时间、长短、姿势、地点、感官隔绝。其他灵长类动物都比人类睡眠时间长，一般是9-12小时。  
在没有电器的时代，我们不得不睡眠；然而现在，大多数人不重视自己和别人的睡眠。  
对于自己的睡眠...

---

[Counting Sheep 下载链接1](#)