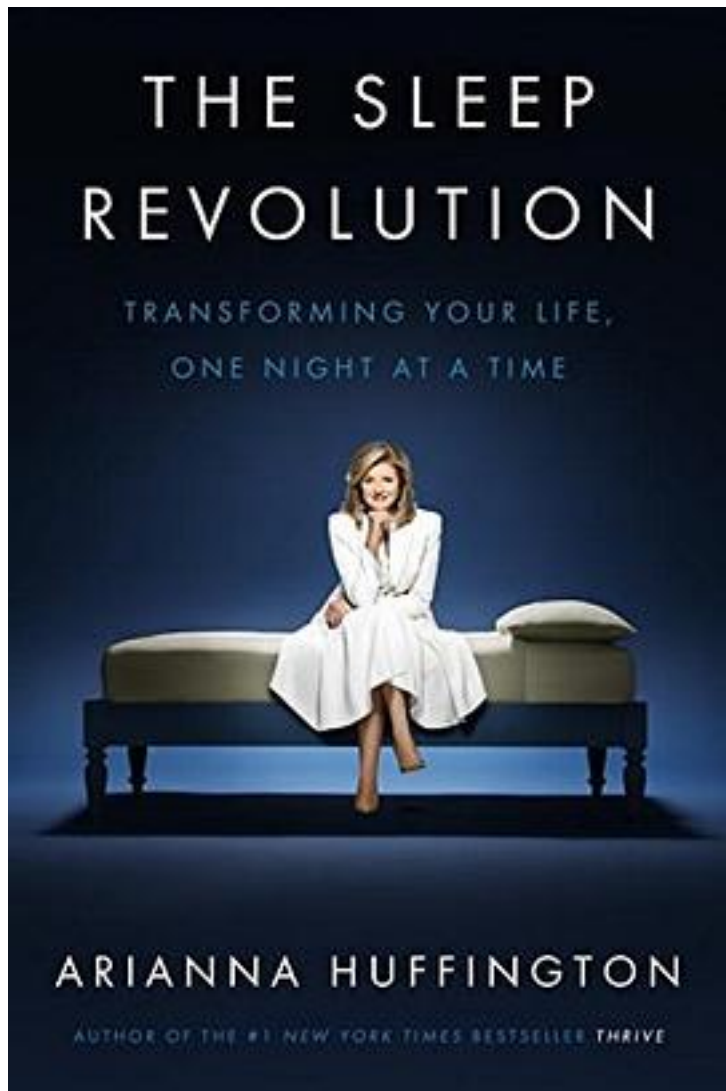


The Sleep Revolution



[The Sleep Revolution_ 下载链接1](#)

著者:Arianna Huffington

出版者:Harmony

出版时间:2016-4-5

装帧:Hardcover

isbn:9781101904008

作者介绍:

目录:

[The Sleep Revolution_下载链接1](#)

标签

科普

睡眠

英文

英文原版

美国

科学

blinkist

OnKindle

评论

还行吧，总结下就是大量研究表明你要好好睡觉。

写些有的没的

總之睡眠很重要，但為了講這點，可以寫出那麼多東西，也未免太認真了。

道理都懂，为了整理读书笔记又熬夜了

想翻译这本书给身边的人做科普。

Disorganized! 很少书读一半 不读完的。但这本真的让我读起来很没有组织性。我这么爱数据的人 感觉她就是把很多的数据堆砌到一起没有好好的整理。而且有些引用的研究逻辑也有问题。

[The Sleep Revolution_下载链接1](#)

书评

经常有这样的励志故事——凌晨三四点，哈佛大学图书馆仍坐满了勤勉奋战的学生；经常有这样的鸡汤文章——《当你睡大觉时，他们在……》；当然，更有甚者还有骇人听闻的“生时何必久睡，死后必定长眠”。似乎在这个快节奏的时代，熬夜已经成为人们的标配。《睡眠革命...

[The Sleep Revolution_下载链接1](#)