

# 為什麼要睡覺？



[為什麼要睡覺？\\_下载链接1\\_](#)

著者:Matthew Walker

出版者:天下文化

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9789864796311

缺乏睡眠成為全球流行病的今天，

我們需要超強睡眠顧問沃克傳授的睡眠全書。

這本書總結數十年來的睡眠研究成果以及最新科學突破，  
告訴我們睡眠複雜又迷人的真相。

睡眠與做夢的功能，超乎想像：

- ．學習之前的睡眠，幫助腦準備形成新記憶；
- ．學習之後的睡眠，可以鞏固記憶、避免遺忘。
- ．夢提供虛擬實境，讓過去與現在的知識融合，激發創意。
- ．夢還能撫慰痛苦的記憶，幫助我們走出創傷。

睡眠不足的壞處，不容輕視：

- ．只要一晚睡四小時，對付癌症的自然殺手細胞數量剩下不到一半。
- ．腦中的清潔大隊運作不良，無法清除阿茲海默症的毒性蛋白。
- ．連續清醒十九小時後開車，你的精神狀態和酒駕沒兩樣。
- ．容易覺得肚子餓，吃飽了卻還想再吃，體重居高不下。

睡眠對專業領域和職場的驚人影響：

- ．NBA籃球運動員一晚睡眠超過八小時，每分鐘得分會提升近三成。
- ．NASA發現，短短二十六分鐘的小睡，就能使太空人的表現更好。
- ．企業中，睡眠不足的員工會缺乏生產力與創意；

管理階層睡得不好，第二天員工的生產力也會降低。

我們的身體健康、心理健康、記憶力、學習力、創意、生產力、  
領導力、決策力、智商與情商、吸引力、運動表現，甚至食慾，  
這些讓日間生活更精采的能力，

原來都與夜間那場神祕的睡眠有關係。

沃克是傑出的神經科學家，他熱愛睡眠，研究睡眠，  
為我們描繪出當前科學對於睡眠的全盤了解，  
最後還告訴我們如何睡好覺的訣竅。

作者介绍:

沃克 Matthew Walker

沃克是英國科學家。他上大學時原有意朝醫學領域發展，但是發現自己更喜歡探討科學問題，於是決定轉向神經科學。在英國諾丁罕大學得到神經科學的學士學位後，又獲得英國醫學研究委員會的獎學金支持，取得神經生理學的博士學位。

後來投入睡眠研究領域，曾在哈佛醫學院擔任精神病學教授，現在則是加州大學柏克萊分校的神經科學暨心理學教授，並創立「人類睡眠科學中心」（Center for Human Sleep Science）。

他的研究興趣在於探討睡眠對於人類的健康和疾病的影響，獲得許多機構的經費獎助，包括美國國家科學基金會及國家衛生研究院，他同時也是美國國家科學院的卡夫利獎助研究員（Kavli Fellow）。發表科學論文超過一百篇。

他致力於傳播科學，向大眾宣揚睡眠的驚人力量，經常接受各大媒體訪談，包括CBS「60分鐘」、國家地理頻道、美國公共電視網、BBC等。此外他曾擔任美國國家籃球協會（NBA）、國家美式足球聯盟（NFL）、英格蘭足球超級聯賽的睡眠顧問，以及Fitbit智慧手環公司的科學顧問，目前身兼Google生命科學部門的睡眠科學家。

《為什麼要睡覺？》是他的第一本科普著作，甫出版即登上Amazon網站、《紐約時報》、《星期日泰晤士報》暢銷書榜。

譯者簡介

姚若潔

台灣大學昆蟲學碩士，英國薩塞克斯大學電腦與認知科學的哲學學程研讀，英國布萊頓大學藝術與傳達博士候選人。科普翻譯經驗逾十六年，深受各式跨領域的研究與溝通所吸引，視翻譯為促進跨界溝通的有效途徑。

近期譯作有《火星時代》、《國家地理圖解太空》，短篇譯作亦常見於《科學人》雜誌及《國家地理特刊》。翻譯《為什麼要睡覺？》期間親身奉行作者提出的睡眠建議，受益匪淺，希望本書有助更多人享受睡眠的好處。

目录: 第一部睡眠是什麼？

第1章 睡吧……

當睡眠缺乏成為一種流行病

第2章 咖啡因、時差、褪黑激素

那些影響睡眠節律的因子

第3章 在你睡著時，大腦依然忙碌

非快速動眼睡眠、快速動眼睡眠、夢中時間變長了

第4章 誰會睡覺？我們該怎麼睡？

猩猩會搭床、用半顆腦袋睡覺、午睡是長壽的祕訣

第5章 我們一生中的睡眠變化

從胎兒到老年，每個時期的睡眠都不同

第二部為什麼我們該睡覺？

第6章 你媽媽和莎士比亞早就知道

睡眠提升大腦的學習力

第7章 超越金氏世界紀錄的極限

睡眠剝奪對腦的可怕影響

第8章 癌症、心臟病，以及壽命變短  
睡眠不足對身體的各種危害

第三部為什麼會做夢？

第9章 每一晚陷入精神錯亂  
做夢時的全腦圖、讀夢術、夢的不科學解析

第10章 做夢是一種夜間治療  
撫平傷痛、解讀表情，我們需要的生存能力

第11章 夢見創意，以及控制你的夢  
解決問題、譜出美妙歌曲、找出隱藏的規則，睡一覺再說

第四部從安眠藥到翻轉社會

第12章 不安的夜晚  
睡眠障礙到無法入睡的悲慘結局

第13章 讓你無法睡覺的是……  
平板電腦、鬧鐘，以及睡前小酌

第14章 安眠藥真的能安眠嗎？  
除了藥丸之外，何不嘗試改變行為和習慣！

第15章 睡眠與社會  
醫學界和教育界不一定是對的，我們可以向Google和NASA學習

第16章 二十一世紀的睡眠新願景  
運用各種力量改造睡眠

結語 睡，還是不睡  
這是個好問題

附錄 健康睡眠的十二項守則

致謝

圖片出處

• • • • • (收起)

[為什麼要睡覺？\\_下载链接1](#)

标签

睡眠

科普

健康

比尔盖茨

科学

脑科学

美国

阅读

评论

帮我梳理且更新了对于睡眠的全面认知，还是不错的，只不过看了这书之后一直对自己说“睡眠太重要睡眠太重要”，以至于最近几个月每天都要睡超过九个小时……

-----  
本来想给5星，结果作者竟然说切尔诺贝利是因为睡太少。。。哈刚八钢得结棍了。。。

-----  
收获了不少关于睡眠的机制原理和有助于睡眠的建议

-----  
睡不着。。。。。。。

-----  
把我變成睡眠崇拜了

-----  
睡眠十二原则

纯粹科普书，没有什么实用性建议，习惯性失眠者大失所望。不失眠的人大多不会有很大的兴趣了解失眠，真正失眠的人需要解决方案。

睡眠科普书

睡眠太少时，让你感到饥饿的激素浓度会提升，而另一种告诉我们已经吃饱的激素会受到抑制。虽然你已经饱了，却还想再吃。睡眠不足，保证体重增加，对成人和儿童都一样。人类是唯一会在无益的情况下故意剥夺自己睡眠的生物。睡眠丰富了各种脑功能，包括学习、记忆、做出合理决策与选择的能力。睡眠也慈爱的照顾我们的心理健康，重新校准脑中的情绪回落，让我们第二天能够冷静自若的迎接人际上和心理上的挑战。在健康三大要素中，睡眠的力量凌驾饮食和运动之上。要重整大脑与身体健康，我们能做的最有效的一件事，就是睡觉；它是自然之母对抗死亡的最佳行动。成人的内生近日时钟长度，大约落在24小时又15分钟。与地球的24小时自转周期相去不远。

很好的科普读物，介绍了睡眠机制、生命演化上睡眠的意义、睡眠对人类的重要性和怎样调整睡眠习惯。对我最大的启发还是别作死，好好多睡觉～

看的英文原版，等着什么时候出中文简体版准备给家里人买一本。

每晚睡前一边听音乐，一边涂身体乳，音乐和馨香让我满足，偶尔看看歌词，很像每天小小的仪式（大概30min），很少做梦。我的生物钟貌似很准，睡足7个小时自然醒，也没有赖床的习惯。不得不说，早睡是最好的护肤品

『2020 no.12』很科普的一本书。对于睡眠相关的理论叙述很多，实操性建议比较少，适合喜欢“知其然，还要知其所以然”的人。当然了，知道睡眠不足会对你的身心智力健康带来多重负面影响之后，可能你也不敢不好好睡觉了。至少我最近又开始实行早睡且睡够8个小时了。接下来准备看看《睡眠革命》，据说是一本更“新潮”更实用的书。

书评

来自美国国家睡眠基金会 (<https://sleepfoundation.org/>) ，帮大家翻译个小标题。做得到做不到看个人了！ 1. Maintain a Consistent Bedtime and Wake Time  
该睡睡、该起起，每天有个准点儿 Our sleep cycles are regulated by the “circadian clock” in our brains. By ma...

-----

-----

-----

-----  
看的比较快 trim了比较多（尤其是最后关于整个社会怎么改善大家睡眠的部分lol）还是一本不错的书的，讲的内容非常重要。但可能因为之前通过一些杂七杂八的渠道（其实有这个作者的一个演讲）已经了解了一些，所以看的时候没有“特别惊艳”的感觉。个人比较喜欢前半部分（睡眠的...

-----

-----

-----  
睡眠太少时，让你感到饥饿的激素浓度会提升，而另一种告诉我们已经吃饱的激素会受到抑制。虽然你已经饱了，却还想再吃。睡眠不足，保证体重增加，对成人和儿童都一样。人类是唯一会在无益的情况下故意剥夺自己睡眠的生物。睡眠丰富了各种脑功能，包括学习、记忆、做出合理决...

-----

-----  
认真对待睡眠这事

这篇文章写给家人，妈妈今年56了，人生步入中年，睡眠质量越来越重要，从我上高中时，她就说睡不好，可是，我却从没有去研究过更年期妇女的睡眠情况应该如何改善，其实当时完全可以去图书馆去书店去谷歌上找到相应的论文和实践，去改善家庭睡眠质量，可惜，只...

-----

-----  
The internet never sleeps. but we should not underestimate the power and importance of sleep. why is morning a balm (慰藉something that gives you comfort)to some and a bane (祸根something that causes trouble or make people unhappy)to others ? it all depends ...

-----  
这是一本比尔盖茨推荐的书，无意中找到了台版的EPUB文档。如果你仅仅想找一本关于如何快速睡眠技巧的书籍，那这本书并不适合，这是一本略微带有学术味道的书籍。全书分为四个部分，每个部分可以分开独立阅读。  
第一部分：睡眠是什么？这一部分主要讲解了关于睡眠的科学解释以及...

-----  
[為什麼要睡覺？\\_下载链接1\\_](#)