

睡眠与大脑



[睡眠与大脑 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787560153698

《睡眠与大脑(最新版2010)》内容简介：即使在睡觉的时候，我们的大脑也在努力地工作着。你知道吗？我们每天三分之一左右的时间都是在睡觉中度过的，如果我们能活到

90岁的话，那么就会有30年的时间是在睡觉中度过的。

得知这个信息后，你会因此而感到惊讶吗？你会悔恨因睡眠而流逝的青春吗？其实，睡眠会带给我们很多东西，所以我们才需要如此多的睡眠。

睡眠可以让身体得到休息，还为大脑整理、收集信息提供了时间。

在我们睡觉的时候，我们的大脑并不是完全休息的，而是在整理记忆的东西。因此，在努力学习后，一定要睡个好觉，这样我们的大脑才能更好地整理、储存我们所学到的东西。

作者介绍:

目录:

[睡眠与大脑_下载链接1](#)

标签

评论

[睡眠与大脑_下载链接1](#)

书评

[睡眠与大脑_下载链接1](#)