

# 《睡眠》

## 图书基本信息

书名：《睡眠》

13位ISBN编号：9787541123405

10位ISBN编号：7541123404

出版时间：2005-1

出版社：四川文艺出版社

作者：米歇尔·比亚尔

页数：159

译者：陈跃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

要谈论这套独树一帜的“偏见”丛书，就不能不谈论异军突起的法国蓝骑士出版社。应该说，这家出版社没有太长的历史，成立于刚刚到来的21世纪，主要人员不过两人。没有历史，反而没有了包袱，人员少更易统一思想。蓝骑士出版社成立以来，在众多怀疑的目光中，越来越红火，越来越声名显赫。他们出版的“偏见”系列文化丛书不仅得到法国读者的认同，就连中法文化年也指定将它作为专类图书，介绍给中国读者。偏见，通常指人们固有的认知理念。这种习惯性的理念，不仅束缚了人们的意识，而且还阻碍了社会进步和发展。借用法国著名数学家、哲学家笛卡尔的认知模式：一切先从偏见开始。有偏见在先，再采用逆向思维，用各种方法去论证、推翻它，如此来完成一种新的理论认识。“蓝骑士”为此推出“偏见”系列的社科类文化丛书，其“艺术文化”系列有《当代艺术》《红葡萄酒》《法国喜剧》《美国文化》等；“健康医学”类有《衰老》《睡眠》《学校》等；“历史文明”类有《女人》《美国》等；“经济社会”类有《体育》《青少年》《收养》《郊区》等：其中还涉及科技类选题，如埃及考古、左撇子等等，洋洋大观，

# 《睡眠》

## 内容概要

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……

# 《睡眠》

## 书籍目录

清醒与睡眠应该睡足八小时当人们不可能醒着时，就睡着了冬眠的动物整个冬天都在睡觉清毫多久就该睡多久饱餐后，睡个午觉前半夜的睡眠很重要异相睡眠梦境只出现在异相睡眠时智商是否与异相睡眠的时间成正比异相睡眠与记忆的加强睡眠障碍睡眠障碍难道不是病有些失眠者整夜无法合眼失眠是焦虑的信号不应滥用安眠药“数羊”帮助睡眠打鼾的人睡得好吗夜里睡得太多夜晚就是为了睡觉梦游者是叫不醒的结论

## 章节摘录

这些初级的神经生理学通过神经化学的新发现得以发展。随着越来越先进的生化学技术的发展，在20世纪60年代，人们发现神经化学传递介质，不仅仅是以前认为的只作用于周围神经系统，同时也存在于中枢神经系统内。里昂的基础病理学教授、大学者茹韦证实了神经传递介质在清醒和睡眠中的作用；同步睡眠机制中的5 - 羟色胺和异相睡眠机制中的去甲肾上腺素。今天，这些机制显得尤为奇特。我们将予以解读 清醒 以两种双重面目表现，行为的（一个清醒的人的姿态）和大脑皮层的（脑电图活动）。

# 《睡眠》

## 编辑推荐

畅销欧美百万册的观念指南。什么是睡眠？当代不可能醒着时，就睡着了。

# 《睡眠》

## 精彩短评

- 1、 2007-3-18 20:39:11借书
- 2、 人随体温下降而渴睡(11PM-7AM), 午睡与前夜的睡眠质量最佳.

# 《睡眠》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)