

## <<睡眠是什么>>

### 图书基本信息

书名：<<睡眠是什么>>

13位ISBN编号：9787030060952

10位ISBN编号：7030060954

出版时间：2003-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：王建平 毕晓白

页数：125

字数：80000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<睡眠是什么>>

### 内容概要

本书以问答方式回答了人在睡眠过程中的慢波与快波睡眠，以及与梦的关系。同时分析了睡眠时人的生理变化。

本书是一本通俗科普读物，可供广大读者阅读。

## &lt;&lt;睡眠是什么&gt;&gt;

## 书籍目录

睡眠的世界 究竟什么才是睡眠呢? 人类的睡眠是否整夜都相同? 为什么叫快波睡眠? 如果不睡觉将会怎样? 动物也有睡眠吗? 不同动物的睡眠有何差异? 在人的一生中睡眠是如何变化的? 为什么清醒和睡眠进行着有节律的变化? 每天要睡8小时的说法有根据吗? 能否像拿破仑那样一天只睡3小时? 睡眠时间的长短与人的性格有关吗? 真是因为有人打呼噜才失眠吗? 睡觉时磨牙的人与不磨牙的人 睡眠过程中身体会产生哪些生理变化? 睡眠过程中血压是怎样变化的? 睡眠过程中呼吸是如何变化的? 早晨阴茎为什么会勃起? 睡眠中女性的性器官有何种变化? 婴儿困倦时手会发热是真的吗? 快波睡眠时手会变热吗? 睡眠中的眼球运动 在车厢中常见的“打盹儿”现象的机制是什么? 午睡醒来后的感觉为何时好时坏? 为什么能在闹钟的铃响之前醒来? “孩子睡觉时才长个”是真的吗? 梦的世界——关于第二次睡眠两种梦 人从几岁起开始做梦? 做梦是因为五脏疲劳吗? 跟梦有关的谚语 梦是空想吗? 做梦在什么时间里? 经常做梦的人与不经常做梦的人 “梦话”和“梦”一致吗? 什么是梦? 酒精是催眠剂吗? 做色彩梦的人不正常吗? 梦之神 觉醒与睡眠的结构 巴甫洛夫的睡眠理论 失眠的种类 物理、化学催眠法简介 关于生理催眠法 遗尿症与梦一致吗? 睡眠和梦在大脑的哪个相关部位? 有滑睡眠物质 梦的结构 后记——人类睡眠的意义

<<睡眠是什么>>

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:<http://www.tushu007.com>