

<<睡眠的奥秘>>

图书基本信息

## <<睡眠的奥秘>>

### 内容概要

本书讲述了与睡眠有关的相关知识，良好的睡眠会让人长高，有人在睡着的时候会梦游，有人喜欢做梦，还有人要么就睡得很好，要么怎么都睡不着，爷爷的狗还喜欢打鼾，所有这些都和睡眠有关。

## <<睡眠的奥秘>>

### 书籍目录

引子

在我们的大脑里有一个闹钟吗

为什么当人感到疲倦时就会想睡觉

如何研究睡眠

各不相同的睡眠状态

为什么良好的睡眠很重要

相关知识

动手小体验

睡眠实验室是真的吗

专业词汇表

参考资料

大孩子天地

本书作者简介

头脑风暴

## <<睡眠的奥秘>>

### 章节摘录

为什么当人感到疲倦时就会想睡觉 走进大楼，米拉比教授的两个助手迎上来接待孩子们，他们是技术员艾格和热情的女助理露西，他们主要研究动物的睡眠。

为了让孩子们尽快熟悉这里，米拉比教授和助理们首先给孩子们展示了每晚记录睡眠状况的房间。这些房间都非常舒适、安静，就像在宾馆里一样，到处都是便于人们休息的设施，那里的床尤其柔软，但是在房间的墙壁上挂着很多奇怪的照相机。

维克多提问了：“为什么会有这些照相机呢？”

“这是为了让我们观察已经睡着的人，在不打扰他睡眠的情况下观察他在睡眠时的一举一动。”

艾格解释说。

苏珊好奇地问：“为了能够照相，这些人就得在灯光下睡觉了，是吗？”

艾格说：“你很聪明！”

但是我们使用的是一种特殊的照相机，人的肉眼看不到它发出的红外线。

我们可以在不打扰睡眠者休息的情况下，在黑暗中拍照摄影。

在进入睡眠实验室大厅时，孩子们被里面众多的电脑和复杂的仪器深深吸引住了，这些都是用来观察和研究睡眠的设备和仪器。

范森不解地问：“这些仪器都是用来研究睡眠的吗？”

当入睡着以后还能发生什么事呢？”

米拉比教授说：“一会儿你就会明白，多亏了这些机器，我们可以看到，在睡眠时大脑里其实发生了很多事情！”

但是现在到吃饭的时间了，我们去吃午饭吧！”

.....

<<睡眠的奥秘>>

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>