第一图书网, tushu007.com

<<睡眠与大脑>>

图书基本信息

书名：<<睡眠与大脑>>

13位ISBN编号：9787560153698

10位ISBN编号：7560153690

出版时间：2010-2

出版时间：金志炫、张翔、 柳寿馨 吉林大学出版社 (2010-02出版)

作者：金志炫 著
张翔 译

页数：169

译者：张翔

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

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。

作者简介

金志炫　　毕业于庆熙大学生物学系，任光云中学校的科学课教师。
一改教科书中生硬的表述，用生动有趣地生活现象阐释科学，吸引着许多小科学迷。
执笔的书有《吃昆虫的植物》、《聪明的大脑》、《食物的体内旅行》、《婴儿是如何出生的》等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

卷首语　睡眠带来的礼物与大脑的交响曲序言睡眠的世界我们需要正确的睡眠睡觉的理由动物的睡眠睡觉时我们的大脑睡眠习惯进人梦的世界梦的种类催眠治疗法梦与现实拥有一个聪明的大脑叫醒沉睡中的大脑大脑很重要拥有一个健康的大脑天才的大脑尾声睡眠与大脑填字游戏

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

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