

我们为什么要睡觉

教客网 · 百万图书阅读与交易网站 (www.jiaokekey.com)

《我们为什么要睡觉》是由马修·沃克, 田盈春编著的神经生理学图书, 由北京: 北京联合出版公司出版。教客网提供的图书交易、电子书在线阅读与PDF下载服务, 支持电脑、平板和手机多终端访问, 涵盖教材、教辅、文学、科技、艺术等多个领域, 是读者查找和收藏图书资源的实用平台。

书名	我们为什么要睡觉
作者	马修·沃克, 田盈春
出版社	北京: 北京联合出版公司
ISBN	9787559648600
出版日期	2021-03-01
页数	431
价格	
关键词	睡眠-普及读物-大学生-心理健康-健康教育
分类	神经生理学

图书介绍

你认为自己最近睡眠充足吗你还记得上一次自然醒后神清气爽的感觉吗不用怀疑, 我们正在进入一个失眠已经成为流行病的时代。作为一名杰出的神经科学家, 沃克对生物的睡眠行为充满好奇, 这促使他成了睡眠研究方面的专家。本书中, 他总结了人类有史以来的睡眠研究成果, 以及前沿的科学突破, 告诉我们睡眠的运行机制、睡眠不足的坏处、睡眠与做梦的有益功能, 以及睡眠对专业人士个人能力提升的惊人影响。我们的身体健康、心理健康、情商智商、记忆力、运动力、学习力、生产力、创造力、吸引力, 甚至食欲, 这些让日间生活丰富多彩的能力, 原来都与夜间那场睡眠有着密不可分的关系。现在, 你知道我们为什么需要充足的睡眠了吧。打开这本书, 看平凡的睡眠如何带来非凡的生命能量, 顶尖科学对于睡眠的所有了解及如何睡好觉的诀窍都将在这部关于睡眠的“百科全书”中逐一揭晓。

本书出售、求购与在线阅读地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14904303.html>

更多神经生理学图书推荐: 首页: <https://www.jiaokey.com>

马修·沃克, 田盈春

其他作品: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14904303.html>

北京: 北京联合出版公司

出版图书: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14904303.html>

关键词搜索: 睡眠-普及读物-大学生-心理健康-健康教育: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14904303.html>

教客网 提供大量电子书免费在线阅读与 PDF

下载服务, 支持按书名、作者、出版社、ISBN、标签等多维度检索图书资源。