

<<睡觉让你更聪明-这是真的>>

图书基本信息

书名：<<睡觉让你更聪明-这是真的>>

13位ISBN编号：9787536549050

10位ISBN编号：7536549059

出版时间：2010-4

出版时间：四川少年儿童出版社

作者：塔利亚·卡尔吉普萨克斯，安德鲁·普朗特 著

页数：85

译者：易兰

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>

## <<睡觉让你更聪明-这是真的>>

### 内容概要

你知道宇航员睡觉时从人打鼾吗？

睡眠不足会比饥饿让你死得更快！

仔细阅读吧，看看那些有关睡眠的真实故事：马站着睡觉，鸭子休息时总是睁着一只眼；歌星们打吨做梦，才创作出了动人的曲子；一个噩梦却启发了人们发明缝纫机的灵感……从打鼾到我们为什么会做梦等等问题，所有答案都在这本书中。

好好地睡吧，这会让你更健康、更聪明。

## <<睡觉让你更聪明-这是真的>>

### 书籍目录

探索睡觉与梦境的奇异世界第一章 精力耗尽兰迪的纪录崩溃的老鼠短暂的昏睡睡眠不足更危险第二章 睡眠的“敌人”数羊还是睡不着睡眠窒息症震耳欲聋的鼾声翻来覆去的失眠之夜吃饭时就鼾声四起笑着笑着就倒下了梦游，说梦话“吸血鬼”来袭第三章 午夜的循环床上的“电视秀”深度睡眠期眼球快速移动期你需要多少睡眠改变你的睡眠第四章 滴答滴答的生物钟与太阳同步青春期和生物钟第五章 鳄鱼的梦和树懒的睡眠恐龙会做梦吗动物要睡觉睁一只眼睡觉的鸭子有趣的海豚马站立着睡觉第六章 奇异的梦是人还是蝶改变世界的梦第七章 梦是什么一个真实的实验梦债人为什么会做梦第八章 现在你已经是睡眠专家梦的秘诀抓住梦口臭和冻鸡当噩梦袭来

## <<睡觉让你更聪明-这是真的>>

### 章节摘录

睡眠窒息症的确确实发生在人们睡觉期间，有时一晚上会出现好几百次。

这一症状常出现在老年人或是肥胖的人身上。

过度肥胖和肌肉松弛的人在躺下入睡时，呼吸道处于“瘫痪”的状态。

他们会欢快地打鼾，然后一切又恢复平静……接着又是呼呼的鼻息声、大口的吸气声，他们会醒来片刻，开始正常呼吸，然后又沉沉入睡。

他们第二天醒来时，对于昨晚发生的一切一无所知。

他们不知道为什么睡了一整晚，却还是觉得疲倦和脾气暴躁。

他们每次呼吸暂停的片刻，供氧急剧减少，这不是一件好事。

这使他们容易患上高血压（血液会猛力冲击动脉血管壁），而引发心脏病。

因此，他们疲劳驾车时更容易发生危险。

有些严重的睡眠窒息症患者在睡觉时就停止了呼吸，再也没能醒来。

庆幸的是，人们已经找到了治疗的方法——在床上放一个氧气泵！

患有严重睡眠窒息症的人，每次入睡时都必须戴上特殊的氧气面罩，帮助呼吸。

你曾对着镜子看过你口腔的后部吗？

你一定能看到小舌（能弹动的小片）、舌根和喉头。

打鼾时，所有这些器官都会振动，发出不那么悦耳的响声。

当你躺下放松时，你的呼吸道会变得狭小。

打鼾的人呼吸道会变得更加狭窄，这样空气就得硬挤过去。

而这就是恼人的鼾声的开始。

地心引力在打鼾过程也起一定作用。

宇航员在太空中不会打鼾，这才让人们意识到了这一点。

因为宇航员在外太空受到的地心引力非常小，他们的呼吸道处于打开状态，呼吸的通道也就顺畅多了。

千万别把这个秘密告诉你妈妈。

要不然，她可能会把你爸爸送到外太空去！

你有没有感觉过坐立不安，尤其是在午饭时间快到了的时候。

想一想，如果你坐立不安的情形发生在自己床上！

有些人真的碰到过。

他们患了下肢不宁综合症，手臂和脚上会感觉到微微刺痛，就像是蚂蚁在上面爬一样。

要减轻这种刺痛感的唯一方法就是不停地移动手臂和腿——但人在睡觉的时候，这个方法就不管用了。

吃饭时就鼾声四起 患有嗜睡症的人，无论何时何地都很容易睡着。

他们或许还在吃饭的中途就睡意浓浓！

很快，他们就睡着了，有时会睡上30分钟（哼，豌豆还粘在鼻子上呢）。

科学家们目前还无法确定到底是什么引起了嗜睡症。

但可以肯定的是，大脑指令发生了错乱，把睡觉和做梦的时间扰乱了。

有些动物——马、公牛和某些狗类，也很容易嗜睡。

科学家们正致力于研究动物，希望从它们的身上找到根治人类嗜睡症的方法。

患有嗜睡症的人还可能患上另一种可怕的疾病——猝倒症。

猝倒症发作时，病人或许刚才还有说有笑，但瞬间就会瘫倒，所有的肌肉都会失控，就像这个人正在做梦一样。

但其实他们是清醒的！

人过度悲伤或是激动时，也会发生猝倒，有时甚至只是听到一个笑话都可能导致猝倒。

有些人睡觉时会梦游和说梦话。

他们或许会睁着双眼在房间里四处游荡，或是嘟嘟囔囔地胡乱说话，但其实他们是熟睡着的。

## <<睡觉让你更聪明-这是真的>>

梦游通常出现在前半夜。

科学家们认为，梦游症的发生是因为醒着的大脑和休眠的大脑之间协调失常所致。

大多数梦游症患者和说梦话的人到了第二天清晨，根本不知道前天夜里发生的一切。

也有少数人会被惊醒，他们通常都认为自己是去厕所，结果却坐在了沙发或是咖啡桌上……天哪！

水族店老板沃伦是位梦游症患者，他夜晚以为自己是去厕所，结果却迎面撞向了水族箱……

你或许曾和现实生活中的“吸血鬼”同睡在一张床上。

臭虫喜欢人血的味道。

它们扁平圆润的身体（约4毫米长）正好能躲藏在你床上的狭缝里。

你要想睡一个安稳觉，可得离它远一点。

你一躺下，臭虫就会感觉到你的体温和呼出的二氧化碳。

“很好，这里有新鲜而又暖和的血液”，它们这样想着。

像蚊子一样，它们能分泌特殊的唾液，阻碍你的血液凝固，从而饱餐一顿。

臭虫吃饱后会在你身上留下一片微小的伤口，还会在你的床单上留下它们爬行过后的血迹。

真令人毛骨悚然！

臭虫本来是我们生活中的一分子。

20世纪四五十年代，随着强效杀虫剂的出现，臭虫逐渐远离了我们的生活。

但现在，臭虫的抗药性增强了许多，所以它们又要卷土重来了。

<<睡觉让你更聪明-这是真的>>

编辑推荐

最炙手可热的畅销科普书      最引人入胜的趣味百科故事      最不可思议的大千世界      入选英  
国《卫报》男孩子必读书榜单      兰登书屋澳大利亚童书最佳设计奖！  
嗨！  
这是真的！  
这是你读过的关于睡眠的最棒的一本书！

<<睡觉让你更聪明-这是真的>>

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>