

生物科好書推介

《為什麼要睡覺？：睡出健康與學習力、夢出創意的新科學》

出版社：天下文化

作者：沃克 (Matthew Walker)

國際書號 (ISBN) : 9789864796311



作者簡介：

沃克是英國科學家。他上大學時原有意朝醫學領域發展，但是發現自己更喜歡探討科學問題，於是決定轉向神經科學。在英國諾丁罕大學得到神經科學的學士學位後，又獲得英國醫學研究委員會的獎學金支持，取得神經生理學的博士學位。後來投入睡眠研究領域，曾在哈佛醫學院擔任精神病學教授，現在則是加州大學柏克萊分校的神經科學暨心理學教授，並創立「人類睡眠科學中心」。《為什麼要睡覺？》是他的第一本科普著作，甫出版即登上 Amazon 網站、《紐約時報》、《星期日泰晤士報》暢銷書榜。

內容簡介：

缺乏睡眠成為全球流行病的今天，我們需要超強睡眠顧問沃克傳授的睡眠全書。這本書總結數十年來的睡眠研究成果以及最新科學突破，告訴我們睡眠複雜又迷人的真相。

睡眠與做夢的功能，超乎想像：

- 學習之前的睡眠，幫助腦準備形成新記憶；
學習之後的睡眠，可以鞏固記憶、避免遺忘。
- 夢提供虛擬實境，讓過去與現在的知識融合，激發創意。
- 夢還能撫慰痛苦的記憶，幫助我們走出創傷。

睡眠不足的壞處，不容輕視：

- 只要一晚睡四小時，對付癌症的自然殺手細胞數量剩下不到一半。
- 腦中的清潔大隊運作不良，無法清除阿茲海默症的毒性蛋白。
- 連續清醒十九小時後開車，你的精神狀態和酒駕沒兩樣。
- 容易覺得肚子餓，吃飽了卻還想再吃，體重居高不下。

推介原因：

我們的身體健康、心理健康、記憶力、學習力、創意、生產力、領導力、決策力、智商與情商、吸引力、運動表現，甚至食慾，這些讓日間生活更精采的能力，原來都與夜間那場神祕的睡眠有關係。此書為我們描繪出當前科學對於睡眠的全盤了解，最後還告訴我們如何睡好覺的訣竅。