**一、书籍信息**



作者：（英）马修.沃克

出版社：北京联合出版公司

出版年：2021 年

索书号：R338.63-49/3240

馆藏地：江安馆新到资源

**二、书籍简介**

本书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、运动力等等都与夜间那场睡眠有着密不可分的关系。

**三、作者简介**

马修·沃克（Matthew Walker），英国科学家，神经生理学博士。美国国家科学院卡夫利奖助研究员，曾在哈佛大学医学院担任精神病学教授，现在是加州大学伯克利分校的神经科学与心理学教授，并创立了“人类睡眠科学中心”。他致力于向大众揭示睡眠的惊人力量，经常接受各大媒体访谈，包括国家地理频道、美国公共电视网、BBC等，目前身兼Google生命科学部门睡眠科学家。

**四、个人推荐感言**

研究表明，熬夜对身心健康百害而无一利，长期熬夜人会变傻，而防止我们变傻的最佳方式就是睡觉，因为大脑正是在睡眠过程中清理有害物质的。而你，正在看这部书荐的你，是不是一边喝着枸杞（喝了个寂寞）养着熬夜的身，一边熬着没完没了的夜。然而，我们要晓得，我们熬的不是夜，熬的是孤独，熬的是骨油，是健康，是生命。凡事都是有代价的，越熬越夜的欢换来的是越老越重的病。这本书从专业的角度告诉我们，人为什么要睡觉，不睡觉会产生什么样的危害，睡眠不好应该怎么办？全书为我们揭示了睡眠与人体健康的机理，阐释了睡眠比吃饭、运动更为重要的原因，并且为我们整理了12条健康睡眠小贴士，不乖乖睡觉的你，可以学起来了。好好记住作者说所的话：“包治百病的良方，不是爱马仕，而是睡眠。不要“报复性熬夜”，好好睡觉，才是最顶级的自律。”

--生命科学学院 张雅

“要使大脑和身体健康恢复到最佳状态，我们唯一能做的也是最有效的事，就是睡觉，它是大自然赐予我们的最佳对抗死亡方法。”名闻世界的睡眠专家马修·沃克带我们踏上了一段有趣旅程，让我们可以对最新的睡眠知识有一定的了解，更加了解自己人生中这三分之一的时间是怎么度过的。这本书既可以满足大家对于睡眠过程中身体变化的好奇心，也提出了关于睡眠质量下降对认知、健康、安全、工作方面产生的影响；文中的论述和见解可能会改变你的生活方式，对你的生活起到一定的指导意义。在这个全民焦虑的时代，如果大家正苦苦挣扎于失眠的漩涡，这本书是你不能错过的经典，一定会为你指明一条全新的道路。

--华西临床医学院 李健

马修.沃克的《我们为什么要睡觉》曾被比尔.盖茨盛赞推荐，称此书让他告别熬夜，开始好好睡觉。在人类的高级进化过程中，睡眠并没有消失，并且我们一生中有1/3的时间会花费在睡眠上，睡眠难道真的是没有意义的吗？此书就对于我们为什么要睡眠、应当怎么睡眠、睡眠的益处、缺少睡眠或睡眠质量不好等等几乎所有与睡眠有关的内容都做出了一个详细而又全面的解释。通过阅读此书我了解到睡眠不仅会增强我们的学习能力、记忆力、创造力，同样也有着平和情绪、抚慰创伤等作用，作者在本书的最后，也附录了12条健康睡眠小贴士，在推荐的最后与大家积极分享一下，希望大家在阅读完推荐以后可以顺利进入甜美的梦乡。

1、遵守规律的睡眠时间。每天同一时间上床，同一时间起床；

2、尽量每天运动至少三十分钟，但要在睡前二至三小时结束；

3、远离咖啡因和尼古丁；

4、避免睡前饮酒；

5、避免太晚吃大餐，喝太多饮料；

6、可能的话，不要服用会延后或干扰睡眠的药物；

7、不要在下午三点之后睡午觉；

8、睡前要放松；

9、睡前泡个热水澡。泡完澡后体温会降低，可以帮助你觉得想睡；

10、卧室要黑暗、稍凉、没有电子产品；

11、适当晒太阳。日光是调节每天睡眠规律的关键；

12、不要醒着而仍躺在床上。如果你上床后二十分钟仍然醒着，或开始觉得担心或焦虑，最好起床做些轻松的活动，直到睡意产生。

--梁佳芮

**五、延伸阅读**



书名：《皮肤的秘密》

作者：[德]耶尔·阿德勒、[德]卡提雅·史匹哲

出版社：东方出版社

索书号：R322.99-49/7124

馆藏地：医学馆二楼新到资源

图文：四川大学图书馆志愿者队

审校：筱虞