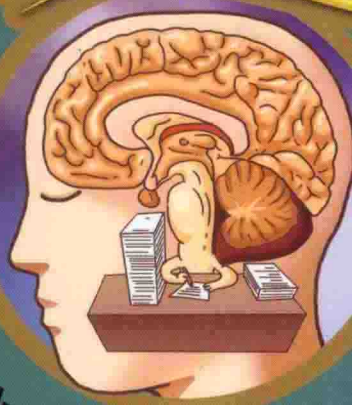




황금교실 漫画百科王

Z
Z



하하하하

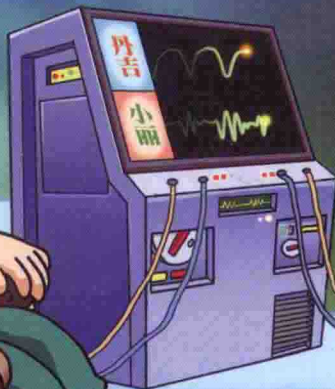
睡眠与大脑

张翔译

[韩]金志炫/文 [韩]柳寿馨/图



睡觉的时候，
大脑会整理记
住的东西。



最畅销的韩国漫画百科来！
最新版
2010

晚上10点钟睡觉，不
但会变聪明，个子也
会长高。



图书在版编目 (CIP) 数据

睡眠与大脑 / (韩) 金志炫文; (韩) 柳寿馨图; 张翔译. — 长春: 吉林大学出版社, 2010.2

(漫画百科王)

ISBN 978-7-5601-5369-8

I. ①睡… II. ①金… ②柳… ③张… III. ①睡眠—青少年读物 IV. ①R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第010248号

잠과두뇌 © 2009 Written by Kim, Ji-hyun

Illustration by Ryu, Soo-hung

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Beijing Yahuishidai Culture Communication Co., Ltd

版权合同登记号: 图字: 07-2010-2326号

漫画百科王 睡眠与大脑



作者: 【韩】金志炫/文 【韩】柳寿馨/图 张翔/译

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092毫米 1/16

印张: 11 字数: 55千字

ISBN 978-7-5601-5369-8

封面制作: 亚晖时代

北京领先印刷有限公司 印刷

2010年2月 第1版

2010年2月 第1次印刷

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路421号 邮编: 130021

发行电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

| 目录 |

卷首语 | 睡眠带来的礼物与大脑的交响曲 · 4

序言 · 8



睡眠的世界

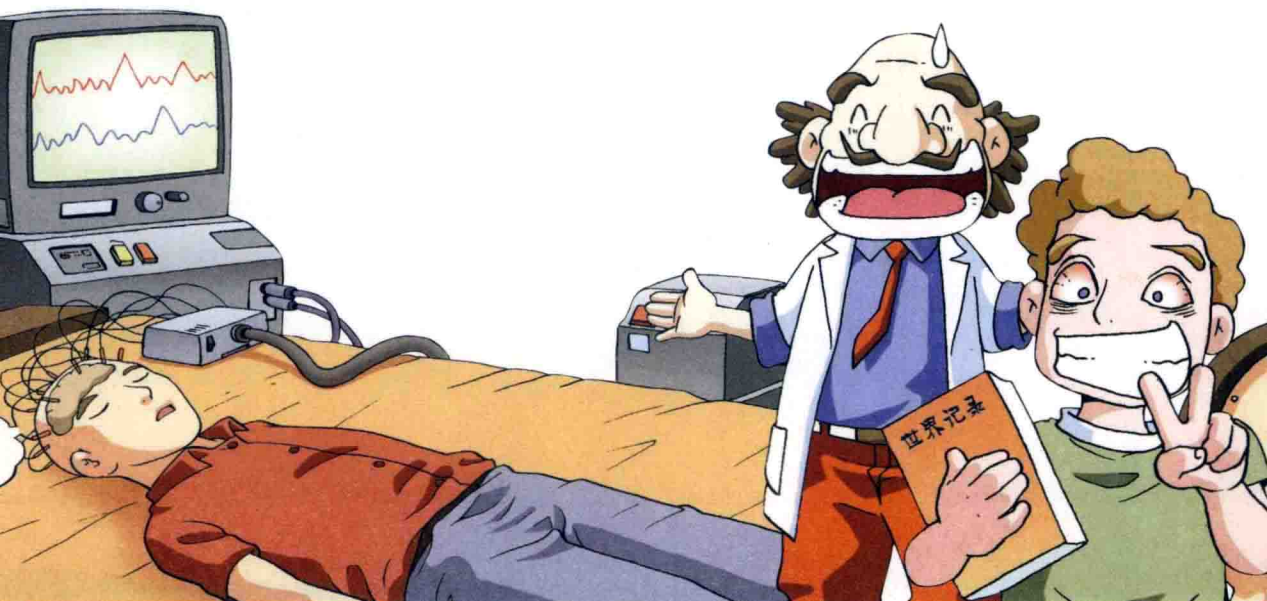
我们需要正确的睡眠 · 13

睡觉的理由 · 26

动物的睡眠 · 38

睡觉时我们的大脑 · 52

睡眠习惯 · 66



进入梦的世界

梦的种类 · 81

催眠疗法 · 92

梦与现实 · 106



拥有一个聪明的大脑

叫醒沉睡中的大脑 · 121

大脑很重要 · 134

拥有一个健康的大脑 · 144

天才的大脑 · 158



尾声 · 170

睡眠与大脑填字游戏 · 172





我们需要一本科学漫画书，这本书中的主人公不是人物，而是科学。

学习和乐趣应该均等分配。因为如果只追求乐趣，那么就得不到知识的积累。

能够发现错误的学习型漫画也不少。

具有专业知识的教师应该参与到学习漫画的编写过程中来。



企划：快乐科学创造者

金璇彬 金志炫 全华英 朴智善 安中在老师

《漫画百科王》从企划到执笔、校对等全部过程都由“快乐科学创造者”们一同参与完成。

快乐科学创造者团队是以首尔、京畿道等地区的科学老师为中心自发组成的研究团体。为了创作出有趣的、正确的科学教科书，他们一直积极地活跃在各个领域中。

文字：金志炫

毕业于庆熙大学生物学系，现任光云中学科学课老师。她认为科学并不是生硬的存在于教科书中，而是融入在生活中的。另外，她还创建起了科学社团，为学生们讲述有趣的科学原理。主要著作有《吃昆虫的植物》，《聪明的大脑》，《食物在肚子中的旅行》，《孩子是如何出生的》等。

填字游戏：金恩淑

漫画创作集团Funny C的故事作家，所著漫画充满了趣味性。主要著作有《漫画科学完全情报系列》，《农产品，生命的守护天使》，《环境的反击系列》等，还有连载漫画《战争经济王》。

漫画：柳寿馨

主要著作有《扑通掉进宇宙中》，《寄生家族逃难记》，《文化遗产远征队》，《狂热男孩》，《奇迹的科学常识》等。一直在考虑成长中的孩子需要什么，如何快乐的学习等问题中创作学习漫画。



企划: 快乐科学创造者
【韩】金志炫/文 【韩】柳寿馨/图
张翔/译



睡眠带来的礼物与大脑的交响曲

“智浩，快点起床！吃完饭赶紧去学校！”

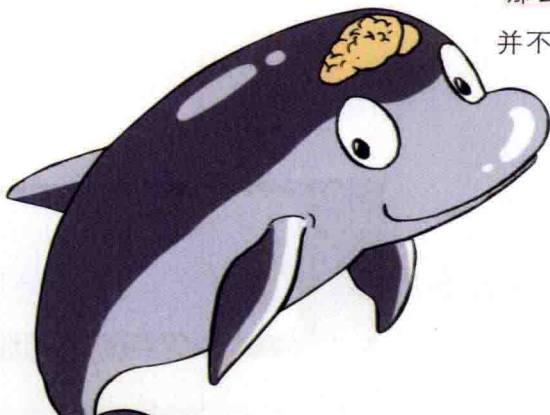
“我再睡5分钟。”

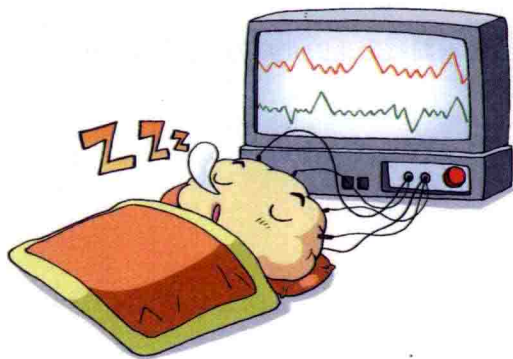
这是我们家每天早晨都会上演的一幕。因为总是想多睡一会儿，所以经常马马虎虎地吞下美味的早餐，偶尔还会迟到。

人的一生花在睡眠上的时间到底有多少呢？

我们一生中有大约三分之一的时间是在睡眠中度过的，也就是说，如果我们能活到90岁的话，那么我们花在睡眠上的时间有30年。人为什么一定要睡觉呢？理由非常简单，因为睡眠可以为我们带来许多东西。不用说，睡眠是身体休息的一种方式，同时，睡眠还为大脑整理白天所接收到的信息提供了时间。在我们睡觉的时候，大脑并不是完全处于休息的状态，其中的一部分仍然处于工作状态。正因为如此，我们才能把每天都需要做的事情做好，对于新鲜事物也能很快地适应、接受。所以不要忘记在努力学习过后，一定要美美地睡上一觉。

那么睡眠质量好，脑子就会变聪明吗？睡眠并不能让人变得聪明，但正确的睡眠会让大





脑更好地进行思考等一系列活动。

每个人都希望自己有一个聪明的大脑，那么怎样做才会让大脑变得聪明呢？

大脑是我们身体最神秘的部分。虽然大脑的重量只有占我们身体总重量的2.5%，但大脑中却隐藏着无穷无尽的能力。虽然对于大脑还有待进一步的研究，但是大脑越用越聪明却是一个不争的事实。虽然大脑是天生的，并容易受周围环境的影响，但只要正确地运用并加以训练，谁都可以拥有一个聪明的大脑。

就像由一个一个的乐器组合演奏的交响乐一样，我们的大脑和小脑通过绝妙的调节也能演奏出一曲美妙的交响乐。

这本书不仅为大家介绍了关于大脑可能出现的问题的理解，还揭示了睡眠对于我们身体和大脑的活动有多么重要的意义。需要研究的问题还有很多，希望这本书能给关心大脑的读者们提供一个良好的学习契机。

笔者：金志炫

| 目录 |

卷首语 | 睡眠带来的礼物与大脑的交响曲 · 4

序言 · 8



睡眠的世界

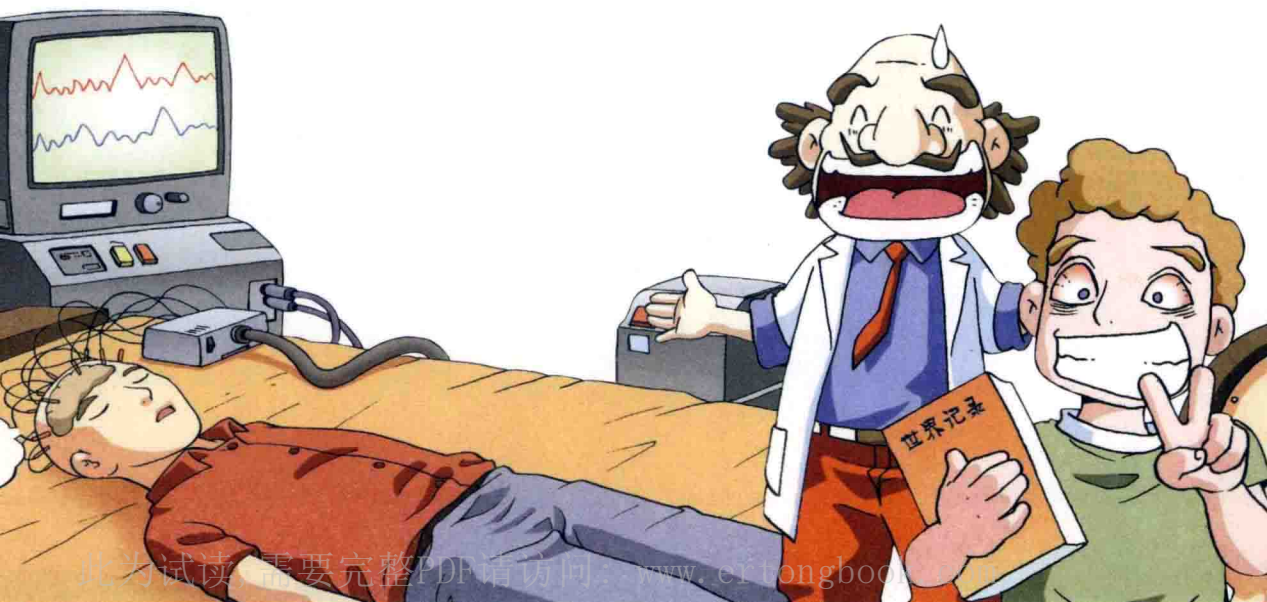
我们需要正确的睡眠 · 13

睡觉的理由 · 26

动物的睡眠 · 38

睡觉时我们的大脑 · 52

睡眠习惯 · 66



进入梦的世界

梦的种类 · 81

催眠疗法 · 92

梦与现实 · 106



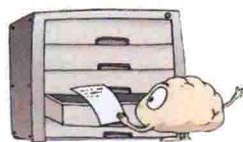
拥有一个聪明的大脑

叫醒沉睡中的大脑 · 121

大脑很重要 · 134

拥有一个健康的大脑 · 144

天才的大脑 · 158

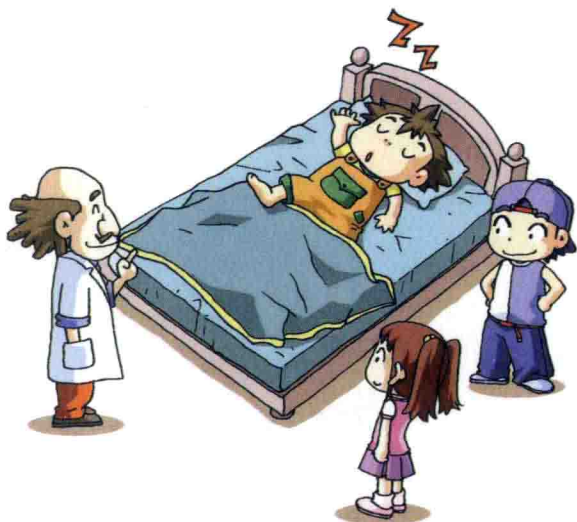


尾声 · 170

睡眠与大脑填字游戏 · 172



序言



与人类一样，动物也需要睡觉。

人类平均每天睡觉7~8个小时，一生大约有三分之一的时间都在睡觉。

为什么睡觉花去了如此多的时间呢？

为什么这么困呢？明天还有考试，不能现在就睡！



我70岁了，也就是说我已经睡了23年的觉了。



打盹儿

打盹儿...

哎哟喂！

必须睡觉!

听过“睡得好的孩子长得好”这句话吗?在睡觉的时候,人体会分泌生长激素,能使人长高。

赶快跑

生长激素在晚上10点到12点间分泌,所以10点之前必须睡觉!

睡眠是身体休息的一种方式,睡眠还为大脑整理白天所接收到的信息提供了时间。

一点一点地整理吧。

休息一会儿吧。

会让身体强壮起来。

应该缩短睡觉的时间来运动。

这样会伤害身体的,在运动后好好地休息才会形成肌肉!

睡眠是补药哦!

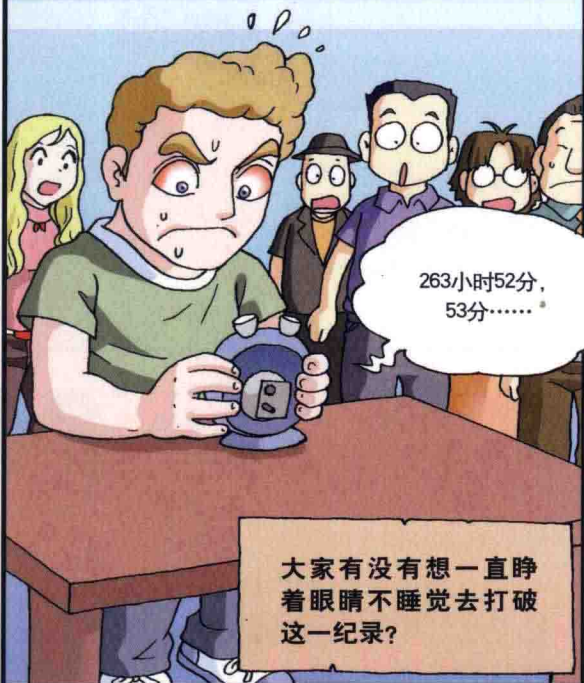
即便如此，也有人否定如此重要的睡眠，认为《吉尼斯世界纪录》中提出的“不用睡觉”的观点是正确的。



他就是Andy!



Andy坚持了264个小时，也就是说，他至少坚持了11天没有睡觉。



263小时52分，
53分……

大家有没有想一直睁着眼睛不睡觉去打破这一纪录?

凡是知道睡眠重要性的人一定不会做这种事。

拥有一个好的睡眠非常重要。



是的
是的!

呼噜噜

呼噜噜

大雄，你!

所以说我的睡眠质量是很好的。



呼噜呼噜

噗!

赶快起床! 晚了的话买不到游乐场的门票啦!



要是你听我的话, 早点起来就没这事了。

真不能理解为什么大雄总是在打瞌睡。



丹吉: 对于丹吉来说, 凡事都有确定的理由, 没有确定的事情。

你说不睡觉? 对我来说是不可能的事! 如此香甜的觉, 岂有不睡之理?



小丽: 对于所需要的信息都能认真整理的整理女王。丹吉的女朋友, 大雄的双胞胎妹妹。



丹吉之笔: 丹吉偶然的发明, 画出的所有东西都能变成真的。



就睡眠方面的研究, 没有能与我酷博士相媲美的人。



酷博士: 睡眠与大脑方面的天才科学家。正在研究可以监测人做梦时的脑电波等技术。

大雄不仅觉多, 而且睡觉的习惯也很独特, 难道是患有什么病?

大雄: 小丽的双胞胎哥哥, 每天晃晃悠悠的, 喜欢嘟嘟囔囔, 极少数的时候能说对话。

睡眠的世界

