

入选英国《卫报》男孩必读书榜单
兰登书屋澳大利亚童书最佳设计奖

这是真的!



睡觉让你更聪明



[澳大利亚] 塔利亚·卡尔吉普萨克斯/编文

[澳大利亚] 安德鲁·普朗特/绘

易兰/译



四川出版集团



四川少年儿童出版社



2014年10月10日

让你 更聪明

【内容】 本书 · 让你更聪明
【作者】 史蒂夫·乔布斯
【译者】 李开复

中国出版集团 · 人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡觉让你更聪明 / (澳) 卡尔吉普萨克斯编文; (澳) 普朗特绘; 易兰译. — 成都: 四川少年儿童出版社, 2010.4

(这是真的)

书名原文: Sleep Makes You Smarter

ISBN 978-7-5365-4905-0

I. ①睡… II. ①卡… ②普… ③易… III. ①睡眠—少年读物 IV. ①R338.63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第043696号

Copyright © Text Thalia Kalkipsakis 2007

Copyright © Illustrations Andrew Plant 2007

Series design copyright © Ruth Gruner

First published in the English language in 2007

By Allen & Unwin Pty Ltd, Sydney, Australia

Published by arrangement with Allen & Unwin Pty Ltd

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2010

by Sichuan Children's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

澳大利亚ALLEN & UNWIN有限公司授权四川少年儿童出版社在中国大陆地区出版发行其中文简体字译本。版权所有, 翻印必究。

四川省版权局著作权合同登记号: 图进字21—2008—109号

责任编辑: 左倚剑

责任校对: 覃 秀

封面设计: 周筱刚

责任印制: 袁学团

睡觉让你更聪明

[澳大利亚] 塔利亚·卡尔吉普萨克斯/编文 [澳大利亚] 安德鲁·普朗特/绘 易兰/译

出 版: 四川出版集团 (成都市槐树街2号) 网址: <http://www.sccph.com>
四川少年儿童出版社

经 销: 全国新华书店

印刷: 四川大学印刷厂

开 本: 1/32

印张: 2.75

成品尺寸: 195mm × 133mm

字数: 55千

版 次: 2010年4月第1版

印次: 2010年4月第1次印刷

印 数: 1-10 000册

书号: ISBN 978-7-5365-4905-0

定价: 8.00元

【意大利语】塔利亚·卡尔吉奥蒂/编著
 【意大利语】塔利亚·卡尔吉奥蒂/编著
 卷 五/编



睡觉让你更聪明

SHUI

JINGMING

四川出版集团 四川少年儿童出版社

目 录

探索睡觉与梦境的奇异世界

第一章 精力耗尽 7

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” 16

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 27

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 39

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 47

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 56

是人还是蝶

改变世界的梦

第七章 梦是什么 63

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 76

梦的秘诀

抓住梦

口臭和冻鸡

当噩梦袭来



探索睡觉与梦境的奇异世界

你要是见到只有老鼠大小的奶牛，一定会觉得很奇怪，但对我来说，它们太重要了。如果我梦到一群小奶牛在我卧室的地板上惊慌乱窜的话，那就意味着我已经忙碌过度，需要休息了。这是真的哦！

当我试图发掘这个奶牛梦的意义时，我又发现了我们睡觉时会发生的一大堆故事。

后来，我读书得知了关于“早起的人”和“夜猫子”的故事，还有鸟儿飞行时也能睡觉哦。我曾嘲笑研究睡眠的科学家起床后用温水和羽毛做一些很古怪的举动，以及宇航员在航天飞机里打盹的搞笑姿势。我还发现了为什么我们常会梦到自己被“冻”住了无法移动，为什么梦游症会如此恐怖——真的很恐怖……

来吧，让我们偎依在一起去探索睡觉与梦境的奇异世界吧。

塔利亚





第一章

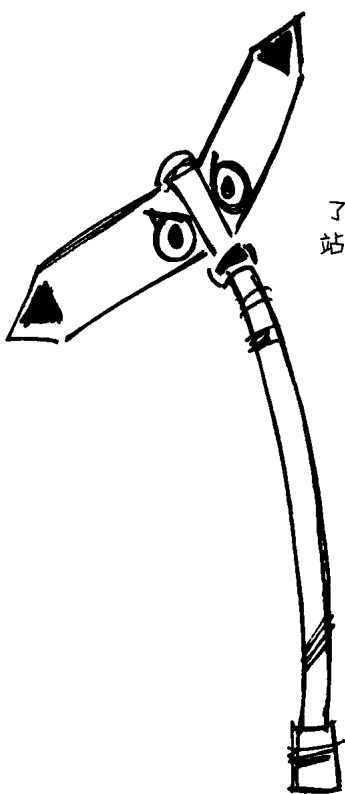
精力耗尽

兰迪的纪录

你知道吗，如果你睡眠严重不足的话，就可能会死掉。这可是真的！如果你醒着的时间太长太长的话，你的大脑就会彻底瘫痪，身体也会出毛病——这就是精力耗尽而亡。

不睡觉的非官方的世界纪录是11天，这项纪录由一名叫兰迪·加德纳的高中生所创造。兰迪让他的两个朋友帮忙，不让他睡着，同时还借助了电视和广播。兰迪的父母担心不已，专门请来了一位睡眠研究人员和一名医生，共同守候兰迪。

接下来发生了些什么情况呢？首先，兰迪由于长时间醒着变得性情乖戾，随后他的大脑也出现了混乱。第四天，他把一个街道路标当成了人。第六天，他说话的



你太疲倦
了！我已经单独
站立好几年了！

语速变得很慢很慢，而且连一些日常物品也叫不出名字。第九天，他连一句完整的话都无法表达（说到后面，他就忘了前面说的是什么）。第十

天，兰迪开始出现幻觉，他甚至觉得电台播音员要从收音机里冲出来抓住他，而且隔壁房间在他眼里也变成了森林。

事实上，他变得有些疯癫了。

最终，兰迪打破了先前的世界纪录，他终于可以睡觉了。类似让人长时间处于清醒状态的实验，都会在试验者完全崩溃以前就终止。

老鼠可就没有那么好的待遇了。

崩溃的老鼠

让老鼠长时间不睡觉的话，它们三周便会死掉。如果让老鼠睡觉，但不给吃的，它们生存的时间就会

延长一些。

在实验中，老鼠变瘦了，瘦的原因可不是没给它们东西吃，恰恰相反，它们每顿都有丰富的食物。尽管这些老鼠大口大口地吃着食物，但它们的身体却无法正常消化和吸收这些食物。它们渐渐变成皮包骨头的进食机器。



除此以外，它们瘦弱的身躯要比往常消耗更多的热量，这让它们变得越发虚弱。这就意味着，它们需要更多的食物来维持正常的体温。

最终，精疲力竭的小老鼠们在爪子和尾巴末端出现了溃烂（有脓的明显疮口）。这是免疫系统衰竭的征兆。正常情况下，老鼠的身体是天然的避菌器，很难被感染。

我已经吃得
很饱了，只是有
点困了，真的真
的有点困。



但没有足够睡眠的话，它们的这种天然防护就会减弱和失效，细菌就会侵入血液，最终引发死亡。

体温下降、黏糊糊的溃烂疮口、血液中毒……如果睡眠过度缺乏的话，同样的状况也会出现在你的身上。

老鼠的权利



为了要研究睡眠和健康的关系，越来越多的老鼠被当成了试验品，从而导致大量老鼠的死亡。很多人认为，即使是为了帮助人类，但伤害动物仍然是不对的。也有些人抗议说，在动物身上所做的试验和在人体上做的试验完全是两码事。

最近，很多研究者们都力图将对动物的伤害降到最低。他们试图找到更多新的实验方法。

熬夜，就得付出代价

熬夜对你的身体是有害的。这是真的！

如果你需要9小时的睡眠，但只睡了7小时，那你就欠下了2小时的睡眠债，就像欠银行的钱一样。第二晚，你就需要11小时的睡眠时间——正常是9小时，但要将头一晚所欠的债还清。

长期欠睡眠债的人就会慢慢出现精力耗竭的可怕症状：

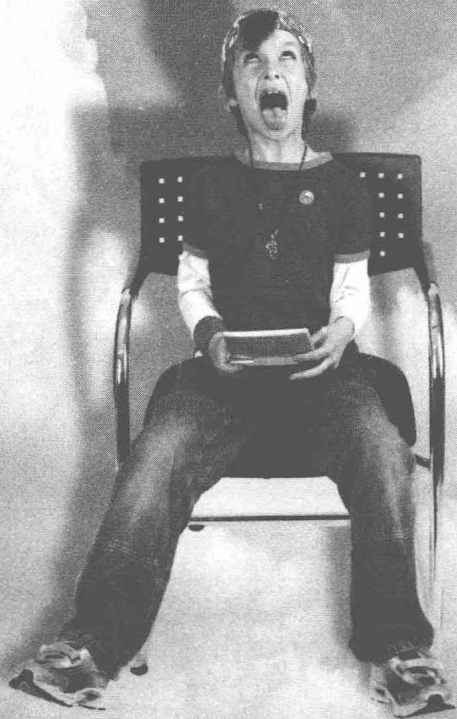
- ★他们变得更容易生病。

- ★他们无法正常地吸收葡萄糖（一种身体必需的糖），甚至慢慢出现糖尿病。

- ★他们会分泌更多的葛瑞林（一种让人感到饥饿的激素），于是他们变得贪吃，导致肥胖。

- ★他们在记忆和接受新事物方面也会出现障碍。

- ★他们的大脑会变得迟钝和模糊，因此无法较快地给出回应（很不幸，那就意味着他们玩Xbox游戏时，得分会很低）。



短暂的昏睡

幸运的是，我们晚上无须保持清醒，无须担心流脓的疮口或是发疯。如果你真的睡眠不足的话，你的身体还是能适应的。但你醒着的时间越长，积聚在大脑中的腺嘌呤核苷就会越多（腺嘌呤核苷是一种能让你陷入昏睡的化学物质）；大脑中积聚的腺嘌呤核苷越多，你就越难保持清醒^①……

事实上，兰迪·加德纳并非真的做到了连续11天未眠（这也就是为什么说他的成绩并非官方纪录的原因）。兰迪在不被大家察觉的时候，会进入持续一两秒的昏睡状态。这种间歇性的昏睡只会出现在睡眠严重不足的人（或是实验老鼠）身上。

设想一下：你因为彻夜的狂欢而整夜未眠，第二天你接着上学，感觉头晕晕的，然后走到课桌前。你们马上要进行一次数学测验，老师唠叨地在那讲着小数点或是代数公式……

注 ①：想知道咖啡是如何让人保持清醒的吗？因为它含有咖啡因，可以阻碍腺嘌呤核苷对人体神经末梢的刺激。

就这一会儿……你昏睡了数秒。

你不记得自己本来想要做什么，大脑感觉很疲倦和混沌。一瞬间，你会想，要是还记得上周学过什么该多好……测验一团糟对于你来说是个坏消息，但对其他人来说却无关痛痒。

一个疲倦的人开车或是在重要的岗位上工作（比如核电站），这样的场景让人不寒而栗——短暂的昏睡会引发大问题。睡眠不足是导致一些巨大灾难发生的根源。

睡眠不足更危险

在日常生活中，专家们常提醒我们，疲倦的司机很可能制造重大交通事故。睡眠不足的人和醉酒的人相比，在解决问题的能力 and 协调能力的测试上表现得更差。

基于这样的原因，药品公司才争相去发明能抑制睡眠不足后遗症的药物。一旦成功了，他们便会发大财。

昏睡引发的灾难

1989年，美国埃克森石油公司的超级油轮“埃克森瓦迪兹号”撞上了阿拉斯加附近的暗礁，导致4 100万升（约3 5000吨）原油的泄漏，造成了成千上万的动物（水獭、海豹、逆戟鲸和约25万只海鸟）的死亡。这是怎么回事？出事时，正由一位退役的海军大副掌舵，在过去的48小时里，他仅在船舱内睡了6小时。

1986年，一个位于苏联切尔诺贝利市的核反应堆爆炸了，导致31人死亡。而随之产生的含有高放射性物质的尘埃引发了大量的疾病和死亡，这给更多的人带来了伤痛，受影响的人数达到250万。这次爆炸发生在凌晨1点23分——正是人们的身体最需要休息的时间。

哇，多么巨大的金钱损失和环境污染。这就是睡眠不足引发的灾难。

每一个人都应该保证充足的睡眠。这看似很简单，是吗？

其实不然。你读到下一章就会知道，入睡（并且保持睡着的状态）可没听上去那么简单。