

英国学者沃克（M. Walker）的《为什么要睡觉》这本书讨论了睡眠对人的身体以及智力、情绪发展的重要意义。如果每晚的睡眠少于六、七个小时，人的免疫系统就会遭受破坏，罹患癌症的风险也会提高到两倍以上。睡眠不足也容易引发阿兹海默症（老年痴呆症）。睡眠越少，寿命越短。而缺乏睡眠恰恰是当下工业化国家的流行病。为了重振人类的大脑与身体健康，我们唯一能够做的事情就是让自己有足够的睡眠。

讨论方向：

第一，睡眠为什么是重要的，缺乏睡眠会有什么后果？

第二，婴儿、幼儿园孩子、小学生、中学生需要每天睡多少小时？

第三，过多睡眠会有什么后果？