

寡多眠睡關有格性



學家調查

睡眠

現大多數睡眠不足型的人的性情屬於內向型，善於理

現善長於從事實際工作，相反，大多數睡眠過多型的人的性情屬於外向型，善於理

現日本的科學家拍攝了一組睡眠的照片，每張照片的時間間隔為三十分鐘，從晚上十時三十分鐘，到早晨七時三十分鐘，拍攝到翻身的次數和與睡眠時間有關，溫度和溫度過高，翻身次數就會減少。翻身次數過多會影響睡眠。

研究人的睡眠習慣，為了一進步深入日本的睡眠研究，拍攝了三十分鐘，從晚上十時三十分鐘，到早晨七時三十分鐘，拍攝到翻身的次數和與睡眠時間有關，溫度和溫度過高，翻身次數就會減少。翻身次數過多會影響睡眠。

入睡時間超過九小時的人稱為睡眠過多型，並對這兩種類型的人進行心理測驗，發現這兩種類型的人的性情屬於外向型，善於理

的睡眠習慣

長的時間。

如愛迪生每天只

睡很少的時間。

而愛迪生每天只

睡很少的時間。

而愛迪生每天只