

翻译

汉语

医学研究证明，人类睡眠有其特定的机制，自然醒是最符合人体生物钟规律的。光线是自然醒的必要条件，是人体内的生物闹钟。

早晨，人体感受到逐渐变强的太阳光线，新陈代谢随之加快，人逐渐从熟睡过渡到浅睡，直到醒来。这就是阴雨天人们往往喜欢睡懒觉的原因。

越南语