

放棄睡眠=放棄健康

睡眠不足對健康的影響

為
了
家
人
多
睡
一
點

心臟病

提升200%至300%

糖尿病

發展成第二型糖尿病

生殖系統

生殖力少約15歲

肥胖形成

一年增重近5公斤

免疫力下降

得病機率150%

癌症

離癌機率提升40%

高血壓

一年奪走七百萬人