

媽媽說的 睡眠對身體的好處

療癒情緒傷痛 幫助學習和記憶 避免生病和傳染

媽媽：「又跟他們吵架啦？去睡一下心情應該會好一點。」

媽媽：「蛤？又考不好了？好啦別再哭了，去睡一下把它忘了，然後再繼續努力下去吧！」

根據實驗證明，整天醒著的人，即使專注力穩定，學習能力卻明顯比午睡過的人差很多。午睡過的人成績明顯較好，而且記住事實的能力還提升了。

睡眠可以幫助排汗和排出體內細菌，可以幫助保持健康。另外，睡眠也可以幫助神經細胞加速生長。

01 白天小睡幫助記憶

根據實驗證明，有午睡的組別的短期記憶力比整天保持清醒的組別還好20%。

02 睡眠紡錘波可以恢復學習力

根據實驗證明在小睡時會產生一些睡眠紡錘波，醒來後學習能力的回覆也愈好。

03 睡眠可以修補記憶力

根據實驗證明，睡眠不只可以保留著你在睡前學到的東西，甚至會搶救學過之後似乎很快就遺忘的東西

實驗證明