

國中生活，

兔驚！

周公助你

一臂之力！

驚人突破！

科學家發現延長人類壽命的革命性新療法！
這種療法能增強記憶、激發創意，還會幫助你降低貪吃的
慾望，讓你保持苗條，更加迷人。

它保護你不得癌症、不失智，避免傷風和流感。
它可以降低心臟病發和中風的風險，更不用說糖尿病了。
這種療法甚至可以讓你更快樂，減少憂鬱，不易焦慮。

即將升上國中的你有興趣試試看嗎？

睡眠對學習的好處

白天小睡

實驗發現，整天的學習中間進行午睡，比整天不睡保持清醒，學習能力明顯較好，且記憶力還提升了。最後午睡組的學習成果贏了 20%。

學習之後的睡眠

實驗參與者先記憶一份資料，八小時後追蹤忘掉新資訊的速度，研究發現睡眠提供的記憶保存優勢介於 20% 到 40% 之間。學習後的睡眠相當於幫新檔案按下「儲存」鍵，稱為記憶鞏固。

提升運動表現

2015年國際奧委會發表聲明，強調睡眠對運動發展的重要性與必要性。一晚睡眠少於6-8小時，較快疲勞，有氧能力、四肢伸展和垂直跳高、肌力強度和持續力都下降；也影響心血管、代謝、呼吸甚至排汗能力。

深度非快速動眼睡眠

前半夜睡眠遠勝於後半夜睡眠，因大部分深度非快速動眼睡眠發生在睡眠前段。一研究讓參與者在學許多新資訊後，發現睡前半夜的因得到愈多深度非快速動眼睡眠，第二天還記得的資訊就愈多。

加強其他類型的記憶

針對技能記憶如練習左手打字，那些白天練習，並得到完整八小時夜間睡眠的人，再測驗時的速度比夜間練習後才睡八小時的人表現躍升了20%，準確度更提升將近 35%，顯示睡眠使大腦持續增進技能記憶。

遺忘特定記憶

諾貝爾獎得主克里克的實驗讓參與者看一連串字彙，每個字後會有綠色R或紅色F，表示他們應該要記得(R)或忘掉(F)那個字彙，結果有進行90分鐘午睡的人加強保留了標記為R的字，避免加強標記為F的字。沒睡午覺的人則沒有顯示如此驚人的記憶差異。顯示快速動眼睡眠能去除不想要或重複的資訊。