

為什麼要睡覺



一般人的睡眠時間

普通人的睡眠時間應維持在7~8小時
即使睡滿六小時
但長期下來仍有不良影響.....

睡眠時間長的人

免疫系統較穩定
較能抵抗病毒入侵
生理功能不會遭到破壞

睡眠時間短的人

免疫力下降
細胞死亡速率提升
身體自身的基因轉變而危害健康



睡眠不足為何罹患
癌症機率提高?

睡眠不足可能引發的疾病

老年癡呆、糖尿病、肥胖、
血壓飆高.....等

皆可能是睡眠不足所導致的

對身心造成的負面影響

免疫力下降、影響食慾、
能控制血糖的功能遭到破壞、
理性斷線、情緒失控

睡眠不足



- 能對抗癌症的殺手細胞
減少70%
- 癌細胞則利用發炎和免
疫細胞來壯大自己