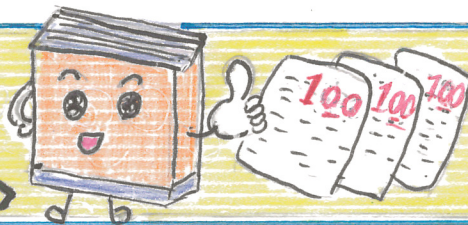


睡眠提升大腦學習力

◀ 第6章 - 你媽媽和莎比亞早就知道 ▶



睡滿8小時
提升學習



避免生病和傳染



提升創造力



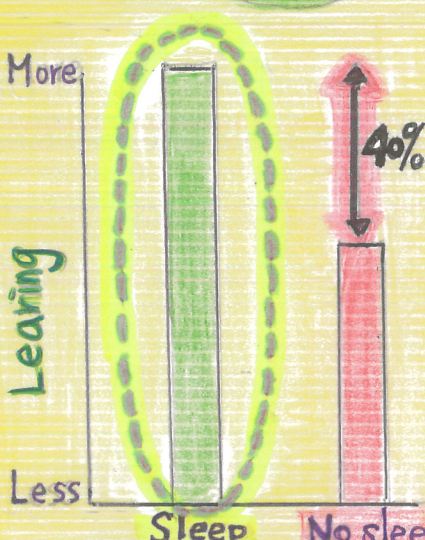
睡眠好處多多：

1. 修復及提升記憶力
2. 學習之前的睡眠, 幫助你的腦準備形成新記憶
3. 學習之後的睡眠, 可鞏固記憶, 避免遺忘, 所以千萬別臨時抱佛腳, 熬夜不上床睡覺, 那後果不堪設想啊!

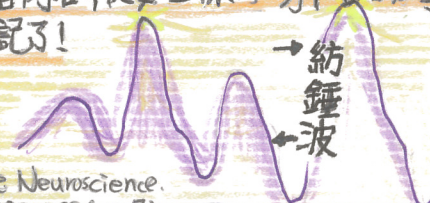


詳細說明：

深沉的睡眠後, 發現很強很大的腦波稱為睡眠紡錘波, 它在夜晚扮演著檔案傳輸的功能, 將我們白天在學校所學習的記憶從暫存的記憶(如USB)轉存至我們的腦部另一個長期記憶的儲存處, 確保學習內容被安全保存, 不會容易學了就忘記了!



Nature Neuroscience
10:385-392 (2007)
Current Biology
R(83-184 (2011))



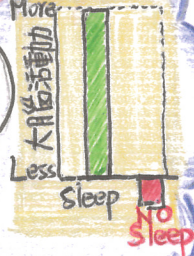
只睡6小時
專注力下降



剝奪睡眠
大腦功能



Hippocampus
(海馬迴在腦中
左右兩邊如資料夾)



睡眠不足
免疫力



小叮嚀 優質睡眠：♥ 規律、固定時間上床, 固定時間起床, 週間週末都一樣呦!

♥ 涼爽的室溫, 身體核心溫度要降低, 涼涼的容易入睡, 動物會冬眠, 哈!

♥ 避免含糖與咖啡因 ex: 手搖飲、茶飲 這類對睡眠有害的飲品。