

# 睡眠不充足

## 記憶留不住



### 睡眠剝奪對腦的可怕影響

- \* 微睡眠：喪失專注力，甚至完全不反應
- \* 連續一週睡眠不足，即使花三晚補眠，也回不到正常標準的專注力
- \* 提早睡覺較事後補眠效果好很多，預防勝於治療
- \* 一旦剝奪了睡眠時間，獲取新記憶的能力便會下降
- \* 一旦剝奪了睡眠時間，細胞中和學習相關的基因與DNA便會受到影響
- \* 辛苦熬夜讀書的一丁點記憶，消失的速度飛快，學習當晚睡得少，記憶留不住
- \* 睡眠不足時，你的前額葉皮質(負責思考、決策)便無法發揮最大的功效，你無法評估自己有多糟

熬夜讀書 不如早起念書

不要長期睡不滿八小時

