



唔夠瞓釀病態飲食 損中學生健康

# 唔夠瞓釀病態飲食 損中學生健康

【本報訊】年輕人睡眠不足，除影響精神外，更有機會引致癯肥！新高中學制「一試定生死」，不少學生追求「文武雙全」，積極備戰課外活動，更不惜犧牲休息時間，增加大學取錄機會，有中三學生「搏到盡」每晚平均只睡三小時，亦有人因緊張學業受失眠所困。香港大學心理學系助理教授劉月瑩指，「唔夠瞓」會影響大腦分泌，不但會影響學習時的專注力，更甚還會令人不自覺地吃大量垃圾食物，產生致肥後果，長遠影響健康。

廿多名中學生昨參與香港大學青少年腦科學計劃公開講座，探討睡眠與生活關係。講者劉月瑩指，睡眠與人體運作息息相關，除傷口、器官會在睡眠時自動復原外，睡眠亦有助發展、更新記憶和認知系統。

## 有人每晚只睡三小時

就讀中三的潘同學稱，為求高中能入讀心儀班別，為升讀大學「鋪路」，除努力鑽研課本外，更會參與不同課外活動，變相休息時間減少，每晚平均只睡三小時，發覺近年抵抗力變弱，「同學仔喺我隔離打噴嚏，第日就病！」李同學亦表示，因課業繁重，睡覺時常因未溫完書感到緊張，不能入眠，翌日無法集中精神上堂，憂慮成績受影響。

劉月瑩指，睡眠時間與學業成績有直接關係，大

腦於日間吸收知識，睡眠可幫助大腦整理記憶和存檔，將短期記憶變成長期記憶，若睡眠時間不足會影響大腦處理資料能力，她又說，「唔夠瞓」的同學難於於考試時發揮最佳狀態，去年一項針對大學生的調查曾發現，大部分GPA「過三爆四」奪佳績的大學生，均日睡超過八小時。

