



香港大學
The University of Hong Kong

The Sun | Circulation / Reach: 230,000 | 2014-04-27

Newspaper | A12 | 港聞

Word Count: 759words | Image No: 1/1 | Image Size: 401cm-sq(18.5cm x 21.7cm) | Ad-Value: HKD36,953

醫知健：唔夠瞓影響學業



●劉月瑩指出，睡眠與認知能力和記憶有莫大關係。



●中學生學業繁重，以致睡眠時間減少，長遠會影響健康。

減低專注力 或導致癡肥 唔夠瞓影響學業

年輕人睡眠不足，除影響精神，更有機會引致癡肥！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」每晚平均只瞓三小時，亦有人因緊張學業以致失眠。香港大學心理學系助理教授劉月瑩指出，「唔夠瞓」會影響大腦分泌，不但影響學習的專注力，更會令人不自覺地嗜吃垃圾食物，導致癡肥，長遠影響健康。

—— 十多名中學生昨參加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。劉月瑩指出，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。就讀中三的潘同學表示，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，每晚平均只瞓三小時，她自覺近年抵抗力變弱，「同學仔啲我隔離打噴嚏，第日就會病！」李同學亦指因學業繁重，往往因未溫完書感到緊張，以致不能入睡，翌日上课時便無法集中精神，憂慮成績會受影響。

每日要瞓八小時

劉月瑩稱，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，便會影響大腦處理資料的能力，「就好像無擺檔案入資料庫，第日無辦法搵番！」她又說，「唔夠瞓」的同學難於考試時發揮最佳狀態，去年一項針對大學生的調查發現，大部分 GPA「過三爆四」奪佳績的大學生，均日睡超過八小時，顯示睡眠有助提升學習能力。

劉月瑩又提醒學生，若長期睡眠不足，腦內前額葉不夠活躍，會令杏仁體分泌增加，以致情緒容易波動，會不自控地想吃薯片、朱古力等垃圾食物來緩和緊張及不快的情緒，除了會影響健康，「發育期嗰陣食得太多，更會增加癡肥機會！」她建議學生每日起碼睡眠八小時，睡前避免飲用含咖啡因飲料，適量運動亦可以幫助入睡，提升睡眠質素。