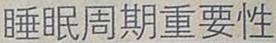
## 星島日報健康專欄《保健至專》- 睡眠周期重要性

睡眠的重要性應由睡眠的不同階段說起,睡眠約可分為快速動眼睡眠及非快速動眼睡眠兩大階段。 非快速動眼睡眠又可再細分為階段一至四:階段一及階段二為淺層睡眠,階段三及階段四為深層睡眠。成年人睡眠時,快速動眼睡眠約佔20%至25%,非快速動眼睡眠約佔75%至80%。入睡過程是從淺層非快速動眼睡眠開始,逐漸進入深層非快速動眼睡眠,再進入快速動眼睡眠。一個循環即為一睡眠周期,約為九十至一百二十分鐘。一般每晚睡眠多會有四至六個周期。

每個睡眠階段均具其獨特功用,如非快速動眼期可增進細胞的修復,並讓生理得到適度休息,消除一天累積的疲勞感。快速動眼期則有助個人整合白天所吸收的資訊,強化記憶功能並協調學習能力。故有良好睡眠才能擁有健康的身心,使工作能力保持在最佳狀態。偶爾失眠未必會對健康造成太大影響,但如經常或長期失眠,則可對身體、精神、情緒、記憶及認知能力、整體生活質素,甚至社會經濟構成莫大影響。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生蕭慧敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-05-30)



周一:精神科/視光學



睡眠的重要性應由睡眠的不 同階段說起,睡眠約可分爲快速 動眼睡眠及非快速動眼睡眠兩大

階段。非快速動眼睡眠又可再細分爲階段一至四:階段一及階段二爲淺層睡眠,階段三及階段四爲深層睡眠。成年人睡眠時,快速動眼睡眠約佔75%至80%。人睡過程是從淺層非快速動眼睡眠約佔75%至80%。人睡過程是從淺層非快速動眼睡眠的佔75%至80%。人睡過程是從淺層非快速動眼睡眠的佔75%主動眼睡眠。一個循環即爲一睡眠周期,約爲九十至一百二十分鐘。一般每晚睡眠多會有四至六個周期。

每個睡眠階段均具其獨特功用,如非快速動眼期可增進細胞的修復,並讓生理得到適度休息,消除一天累積的疲勞感。快速動眼期則有助個人整合白天所吸收的資訊,強化記憶功能並協調學習能力。故有良好睡眠才能擁有健康的身心,使工作能力保持在最佳狀態。偶爾失眠未必會對健康造成太大影響,但如經常或長期失眠,則可對身體、精神、情緒、記憶及認知能力、整體生活質素,甚至社會經濟構成莫大影響。

CONTRACTOR OF STREET

今日顧問 青山醫院精神健康學院 副顧問醫生蕭慧敏

註:明日由高級營養師黃榮俊主理