

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)

睡眠周期重要性

周一：精神科/視光學

保
健至專

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。

整理：Chris

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