

搜尋

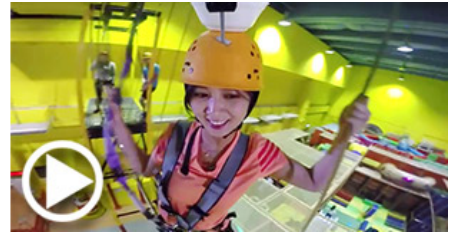
蘋果基金

香港 台灣

壹週Plus 飲食男女 me! FACE POP Ketchup Trading TOWN NEWS

熱爆資訊

Lulu歷奇大挑戰 橙色人格最突出？



最Hit 要聞 突發 娛樂 兩岸 國際 財經 果籽 體育 周刊 賽馬

2015年10月30日 請選擇

【健康online】習慣遲瞓遲起身 證明你仲後生 210,222

最後更新: 1030 21:52 / 建立時間 (HKT): 1030 07:30



讚 1.6 萬 分享 35 Tweet 16K



成功人事就要7點起身？10點都先起身就係懶？早起一定有效率過遲起？精神科醫生表示，其實暫無醫學研究顯示「晏起身」的人，精神狀態及生活會比早起者為差，「人要夠瞓訓先有精神，若唔夠瞓，無論早起定遲起都唔會有精神」，強調充足睡眠才是關鍵，起身的時間未必有大影響，成人建議每日要睡7至8小時才足夠。



記者：梁麗兒

原來不同年紀的睡眠節奏有分別，年青人傾向較容易遲睡及遲起身，要刻意強迫早起，反而會影響精神狀況。香港睡眠醫學會代表兼精神科專科醫生方日旭表示，人體要靠腦部分泌荷爾蒙「褪黑激素」提高睡意，幫助入睡。一般情況下，成人踏入黃昏，褪黑激素便會逐漸增加，至凌晨3至4點，褪黑激素水平最高，睡意最強。

但年青人的褪黑激素會較年長者遲分泌，故影響了早睡的意慾，令年青人傾向夜睡，引致難以早起身。相反，老人家因為褪黑激素較早分泌，故會有早睡早起習慣。

不少大學生因為要「咪書」、開會傾project或搞活動，晚上傾向遲睡。方指，人體的生理時鐘比24小時略長，若經常夜睡，會容易將睡眠規律押後，導致晚上越來越夜瞓，早上越來越遲起身。但太晏起身會影響當天晚上的睡意，令晏

1 2 3

- 06:18pm 八大公投院校自主踏入第二日 投票人流依然疏落 164
- 06:12pm 【禁寫國立】香港話劇團同涉自我審查改校名疑雲 782
- 06:05pm 九中與九西醫院聯網重組 免病人跨網求診 448
- 買百萬醫保仲平過搭程車? Cigna 信諾 贊助

影片 最Hit 要聞 突發 娛樂 兩岸 國際 財經

睡晏起問題不斷循環加劇，有可能與日常生活不協調，建議如非必要，還是避免太夜睡。

睡眠不足固然影響日間精神，導致經常打瞌睡，但有不少人在周末假期睡10多小時，都會有「瞓極都好眼瞓」、「瞓極都唔夠」的怪現象，原來要起身有精神都有秘訣。方指，起床後接觸足夠光線都好重要，太陽光有足夠光度及藍光幫助抑制褪黑激素分泌，令人加快清醒，建議睡醒後拉開窗簾布或走出露台吸收陽光。

體溫偏低都會令人唔願起身，故以睡醒後應盡快離開被窩，切忌「懶洋洋坐係度」。方建議醒後盡快離開睡床，可做簡單早操或在家食早餐，有助體溫回復正常，有提神作用。

追實城中突發大小事，即 like 蘋果【現場】FB！

Like 159K



返回最頂



寫評論

5個評論



mustDead 支那

144天之前

後生有閩用，咪又要日日供樓，朝9晚8 做到仆街

回覆 分享

0 0



Ar Sing

144天之前

邊有咁好?又唔講下遲訓早起!

回覆 分享

0 0



Lok Kai Woo

144天之前

話俾老友佢阿爸知，因為幾十歲人仲好似個仔咁，夜睡遲起！

回覆 分享

0 0



Goman Wong

144天之前

香港人工作 好難都能朝9晚5

回覆 分享

0 0



Kiko Choi

144天之前

我日日下午三點先訓到……由凌晨5點上床

回覆 分享

0 0

要聞港聞

要聞 港聞
法庭 健康
隔牆有耳
論壇

兩岸國際

國際新聞
兩岸新聞
環球Pop-up

財經

財經要聞
投資
地產樓盤

娛樂

娛樂新聞
娛樂名人
名人時尚
國際娛樂

體育

蘋果波經
體育要聞

馬網

馬網

果籽

飲食 專題
旅遊 科技
科健 品味
汽車 文化
親子 名采
運程

- 06:00pm 【網上論壇】夫妻緣盡親子情永在？（中學生冰夢） 1,447
- 05:57pm 慈山寺案後和遭反申索1.6億 1,586
- 05:56pm 【恐襲比利時】保安局發黃色外遊警示 5,640
- 05:48pm 豬肉切肉員及屠宰員基礎證書班下月招生 搵年青「刀神」宣傳 2,738
- 05:43pm 外島設營隔離假難民？梁振英：唔想等咁耐 外交手段解決 21,212

果籽
體育
周刊
賽馬

蘋果Fans | 好友分享

蘋果日報 1.7M likes

蘋果日報 19 mins

比利時機場及地鐵站連環遇襲，當局將兩宗襲擊定性為恐怖襲擊，初步消息指共造成23死，至少35人重傷。保安局決定對比利時發出黃色外遊警示，即有威脅跡象，呼籲旅客留意局勢及提高警惕。

<#恐襲比利時>
【保安局發黃色外遊警示】
<http://bit.ly/1Rhs1LE...> See More

See Translation

壹週刊

時事
財經
優質生活
專欄
娛樂名人

飲食男女

資訊Guide
主題飲食
漫味世界
What's New
專欄

ME!

Fashion
Beauty

FACE

娛樂 韓飯
話題 校園
生活 交易通
青雲路
搵車快線

其他

蘋果基金
手機版
app看蘋果

[香港](#) [台灣](#) [用戶登入](#) [新登記](#) [私隱聲明](#) [服務條款](#) [刊登廣告](#) [聯絡我們](#) [招聘](#) [壹週刊](#) [飲食男女](#) [ME!](#) [FACE](#) [Ketchup](#) [訂閱版: | | |](#)

© 2016 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載