

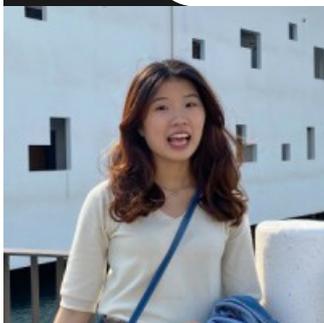


總編輯的話

楊秀蓁

2021/04/25

本期僅有一篇文章。由記者郭揚撰寫科技新知《一夜好眠 健康不拖延》，點出現代人普遍擁有熬夜或睡眠障礙的困擾，卻未意識到其危機。文中以近期研究為佐證，警戒世人注意睡眠的重要性，且更進一步帶出睡眠與認知功能之間的關聯，以新穎的角度解析睡眠缺乏背後的原理。這篇文章推薦給所有睡眠不足，卻仍未嘗試改變的讀者。



記者 楊秀蓁