



熬夜 和健康說再見

2012-04-08 記者 李安媿 報導



熬夜不僅讓人隔天精神不濟還會對健康造成難以抹滅的傷害。人的身體有固定的生理時鐘，而體內的某些器官則照著這個時鐘運作。什麼時候哪個內臟該排毒，它就會排毒，但要真正達到排毒效果則需要在熟睡時進行，若熬夜會導致器官無法正常運作。久而久之，熬夜不僅使身體機能變差還會影響其他身體部位及系統，而產生異常、發胖、精神緊繃等狀況，甚至提升罹患慢性病的可能性。



熬夜造成的生理時鐘大亂會影響免疫系統功能，

也會造成身體裡的有害物質無法在器官排毒時間被分解。(圖片來源/李安媿製)



關余膚色 我想說的事

活出自我「不留白」，小麥膚色的宣言。



變化自如 幕後的聲音演員

資深配音員蔣篤慧，妮妮道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

▲TOP