

身體都有生理時鐘，不同時間就有不同工作，應該配合生理時鐘，才能有健康身體哦！

時段	時期	工作
午夜 12:00~1:00	淺眠期	多夢而敏感，身體不適者易在此時痛醒
凌晨 1:00~2:00	排毒期	此時肝臟為排除毒素而活動旺盛，應讓身體進入睡眠狀態，讓肝臟得以完成代謝廢物
凌晨 3:00~4:00	休眠期	重症病人最易發病的時刻，常有患病者在此時死亡，熬夜最好勿超過這個時間
上午 9:00~11:00	精華期	此時為注意力及記憶力最好，且工作與學習的最佳時段
中午 12:00~1:00	午休期	最好靜坐或閉目休息一下再進餐，正午不可飲酒，易醉又傷肝哦!
下午 2:00~3:00	高峰 期	是分析力和創造力得以發揮淋漓盡致的極致時段!
下午 4:00~5:00	低潮 期	體力耗弱的階段，最好補充水果來解饑，避免因肌餓而貪食致肥胖
下午 5:00~6:00	鬆散 期	此時血糖略增，嗅覺與味覺最敏感，不妨準備晚膳來提振精神
晚上 7:00~8:00	暫憩 期	最好能在飯後三十分鐘去散個步，放鬆一下，紓解一日的疲倦困頓
晚上 8:00~10:00	夜休 期	此為晚上活動的巔峰時段，建議您善用此時進行商議，進修等需要思考周密的活動
晚上 11:00~12:00	夜眠 期	經過鎮日忙碌，此時應該放鬆心情進入夢鄉，千萬別讓身體過度負荷，那可得不償失

擷取行政院衛生署中醫藥委員會網站資訊

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。