



- 意大利睡眠医学协会理事会成员
- 专注研究课题：睡眠障碍、做梦和精神病理学、睡眠紊乱和躯体紊乱、认知和失眠、压力和易患失眠症
- 以“分子、功能和代谢性神经系统”研究获得比萨大学博士学位（2004年）
- 1999年曾在加州戴维斯大学担任精神病学系研究助理
- 在比萨大学取得医学学位
- 著名期刊的荣誉评论家，撰写多篇与睡眠、睡眠医学、阻塞性睡眠呼吸暂停、睡眠障碍相关的文章

DR. LAURA PALAGINI (M.D, PHD.)

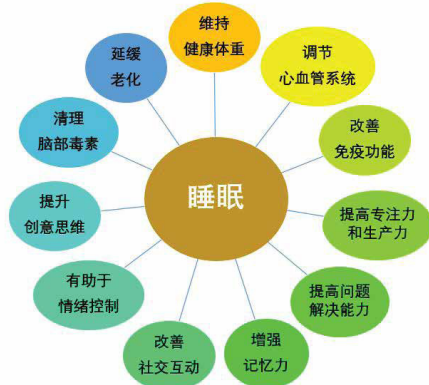
意大利比萨大学临床与实验医学系的精神科专业精神病学家

睡眠不管在哪个年龄层都很重要

Dr. Laura Palagini是意大利比萨大学临床与实验医学系的精神科专业精神病学家，也是睡眠障碍门诊协调员。她专注于睡眠障碍、做梦和精神病理学、睡眠紊乱和躯体紊乱、认知和失眠等研究课题。她是著名期刊的荣誉评论家，撰写过多篇与睡眠、睡眠医学、阻塞性睡眠呼吸暂停、睡眠障碍相关的文章。她受邀参加了“世界睡眠日”活动，并于现场分享了许多专业研究成果。

其实，睡眠在每个年龄层都很重要，它会直接促进大脑发育，不管你现在几岁。褪黑激素就是夜晚的激素，可以帮助调节我们在生活上的工作进展、身体的新陈代谢并产生全新的神经细胞。它可避免阿尔茨海默症斑块的形成，并利用晚上睡眠时间来清除大脑毒素因子，帮助维持大脑健康。由此可见，睡眠对一切身体运作影响甚巨，除了调节心血管系统、新陈代谢和情绪管理能力外，对创造性思维和免疫系统也有影响。

为何睡眠对生理和心理健康如此重要？



At any age we need to sleep well 任何年龄都需要优质睡眠



一旦睡不好，我们就会在生活上带来各种可能的风险，如注意力下降、身心出现失序问题等，并且患上心理障碍、器官紊乱和炎症性疾病，甚至造成癌症、糖尿病、肥胖等。

好好地投资你的睡房，是非常重要的事，以确保我们拥有优质睡眠。从床褥、被单到枕头都应该精挑细选，以帮助打造良好睡眠，维持身心健康。AmLife在这方面持续努力研发，也举办了许多活动以宣扬优质睡眠的重要性。此外，他们还不时推出高科技的睡眠疗程，如电位疗法、温热疗法等。

