

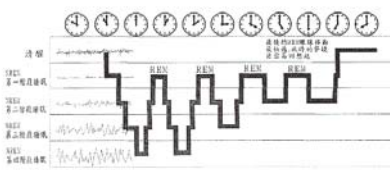
#  
#

## 睡眠知多少？--每個人每天的大事

撰文/許淨惠

睡眠是生命活動最基本的條件，跟空氣一樣重要，所有日間的生活事件或活動量，都會影響夜間的睡眠狀況，而睡眠狀況也會影響日間的精神和情緒狀態。睡眠是生活中很重要的一環，大學提供了大學生自由的生活環境，有許多因素會改變其生活型態、睡眠習慣及品質，進而影響日常生活和學習情形。本專頁告訴您人體睡眠的機制及幫助睡眠的方法，進而培養良好睡眠習慣，讓您夜夜好眠，元氣滿分！

### 睡眠的生理機制



說明：  
第一階段——淺睡與離斷的過渡期。  
第二階段——不連續離斷的開始階段，顯著特徵是離斷狀態強壯。  
第三、四階段——深睡大的 Delta 波，收縮腦路徑，心律與自帶則盡量低點，呼吸速率降低，瞳孔收縮，或至大腦的血流量減少。  
圖二 一般的睡眠包含兩個週期，每一個週期包含四個階段 (改編自 Neman, 1997:220)

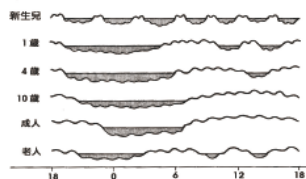


圖 5. 幼兒、兒童、成人、老人各期的睡眠樣式(井上, 1997)。

動物原本有幫助睡眠的生理機制，夜晚時松果腺會分泌褪黑激素來幫助睡眠。睡眠的結構：REM (快速動眼期)，NREM (非快速動眼期)。NREM 又分為腦波出現  $\alpha$  波的淺眠及出現  $\delta$  波的深眠。一夜的睡眠由 4~6 個週期組成，一個週期約為 90 分鐘。REM 睡眠中大腦腦波振幅頻率活躍，作夢主要在這個時期。

引自「身體活動與睡眠品質的關係」 引自「睡眠知多少？每晚你睡幾小時」

### 人為什麼需要睡眠？

睡眠可以讓身體獲得充分休息，人在睡眠中可以進行重要的新陳代謝活動，是維持免疫功能及人體生理恆定性的重要物質基礎。不過睡眠的重要功能是讓大腦得到完全的休息並處理和記憶白天的許多訊息。一天睡多久才夠？人一生中有三分之一的時間花在睡眠，不過每個人的睡眠量不根據體質及需求量而定。若感到隔天精神飽滿，做事時不會想睡覺，那就是睡夠了。生活型態的改變讓現代人睡眠障礙比例較以往多，當失眠或熬夜後隔天身體會表現相關症狀，輕微是身體有疲倦感、肌肉緊繃及頭暈的症狀，嚴重者可能四肢無力、身體沉重或發熱等，另外心理可能出現脾氣暴躁、焦躁不安、憂鬱、記憶力減弱及注意力不集中的現象，影響認知、學習的表現。睡眠也和工作滿意度及工作效能有關，報告指出睡眠不足引發的疲勞造成的車禍事故和工廠意外比例也非常高。

### 幫助睡眠的方法

睡眠是人體很正常的生理情形，原本在睡覺時間就需要休息。不過若長期無法正常入睡，甚至想到睡眠就感到害怕和焦慮，此時就需要嘗試幫助睡眠的方法並尋求專業人員的協助，有時只要做一個小小的改變就能讓睡眠品質變得更好。

1. 正確觀念：睡眠時間不一定要很長，午睡不要過久。
2. 規律飲食：夜間避免吃太飽、喝太多，也應減少咖啡因食物。
3. 正常作息：一週七天同一時間休息和起床，假日也不例外。
4. 適度運動：規律運動。運動不需要勉強、運動不需場地、更不需要伴，只要能持續 30 分鐘的快走，就能達到心肺功能的運作。
5. 睡眠環境：保持臥室舒適、溫度和亮度適中，避免噪音干擾。
6. 正念減壓：以 mindfulness 為基礎，藉由內在專注力達到心境轉換，以處理壓力、疼痛和疾病的問題。
7. 床上伸展運動：若您無法外出運動不妨做簡易的「床上伸展運動」幫助睡眠。

### 睡眠習慣的養成

早睡早起是千古不變的定律。過去的文明病較現在少，此項為重要的影響之一，作息不正常易導致多種慢性病：高血壓、肝炎、皮膚病、免疫力降低、學習力降低、記憶力減退、癌症。如果無法早睡，只要隔天早上的鬧鐘轉提前 1 小時起床，晚上就會提早 1 小時睡覺，慢慢調整自然養成習慣早起。人的生活大多必須配合大自然的節奏和人類社會的步調，如果能適度掌握自己的生理時鐘，將能創造更健康美好的人生。

### 使用安眠藥好嗎？

疼痛和失眠是醫學上名列前茅的症狀，安眠藥和止痛劑更是常見藥物排名前十的兩種藥物。在改變飲食及睡眠習慣仍無法改善睡眠時間與品質，嚴重影響每日的生活作息下，可以嘗試以藥物幫助入睡。服用藥物需要請教專業醫療人員，並固定上床和用藥的時刻。另外若不想使用藥物亦可嘗試各大醫院及諮商中心提供的睡眠門診、好眠團體、相關課程等，

#  
#

協助面對和解決睡眠問題。失眠並不可怕，但要有心面對、解決。另外也需要注意其他因素的調整，尤其是和睡眠有關的環境及活動，並做適度調整，像是做好時間規劃及管理來安排課業及休閒活動的時間，如：自我控制上網及參與社團活動的時間、注意睡眠環境，如：找到作息類似的室友、在夜晚交談及行動放低音量，也是改善睡眠品質不可或缺的。

#### 參考文獻

- 謝文順（2001）。身體活動與睡眠品質的關係。中華體育季刊，14卷4期，97-106
- 莊靜如（2001）。別拿睡眠開玩笑！專訪台大醫院精神部李宇宙醫師。健康世界，192期，9-12
- 吳京一、童麗珠（2006）。睡眠你知多少事(3)-每晚你睡幾小時？。科學教育，286期，40-50