

投稿類別：健康與護理類

篇名：

小睡片刻有益健康

作者：

洪子桀。國立東港海事商用資訊科。三年級甲班
黃宇晟。國立東港海事商用資訊科。三年級甲班
陳振維。國立東港海事商用資訊科。三年級甲班

指導老師：

葉明昌老師

壹、前言

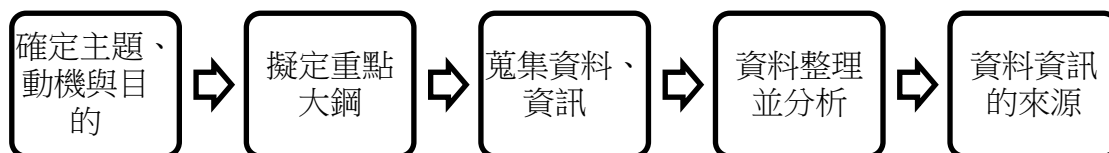
一、研究動機

現代的青少年因為課業壓力大，作業多，有很多的學生睡眠不足，導致記憶力縮短，出的作業多，考題也越來越難越來越多，但依科學家來說小睡片刻是有助於身體健康甚至可以提升記憶力，因為許多學生或者出社會在職場上工作的青少年常常會出現睡眠不足的模樣，對於學生來說如背英文單子各科目的考試與作業都是給學生很大的壓力，會讓學生覺得自己記憶力不足，加上老師跟家長給的壓力導致考試成績不優異，而對自己失去信心，而對於出社會在職場上工作的人來說如上班打瞌睡，導致工作效率差令老闆失望，可能遭到老闆的裁員而沒有可以在為這份工作盡心盡力，也無法自給自足，所以對於中午休息時間小睡片刻是值得去推廣的。

二、研究目的

- (一)、小睡片刻對於記憶力來說的優缺點
- (二)、探討為什麼要午休？
- (三)、瞭解目前午休的比例程度？

三、研究方式及流程



(圖一)：研究方式流程圖(研究者自行繪製)

貳、正文

一、小睡片刻對於記憶力來說的優缺點

還記得以前小學和國高中時期必備的午休時間嗎？有些學校還會派糾察隊或老師巡堂午睡秩序。那時覺得午睡是一件很麻煩又不知道為什麼一定要規定這樣做，但看完下面的文章，不論你還是學生或是社會人士，相信你從此會把午睡當你一天中最重要的事！（生活報橘，2015）

- (一)、小睡只有 10 分鐘，通常只能進入第一階段。這個階段屬於慢速眼動期，如果這時候被人叫醒，常會覺得「根本沒睡著」。但進入第二階段後（編按：20 分鐘上下），大腦

就會忽略不具危險的外在刺激，好讓你充分休息、安靜睡覺；同時開始記憶整合，處理睡前所接收的資訊。如果從第二階段的睡眠醒來，好處包括工作效能增加、認知能力較佳、記憶力增強、創造力提升；最重要的是，精神也好多了，小睡超過 30 分鐘，就會進入第三階段，這時如果被人叫醒，就會處於「睡後遲鈍」的狀態。因為身體剛脫離深度睡眠，動作沒有之前敏捷，反而覺得昏昏沉沉、想睡回籠覺。許多人誤以為小睡對身體沒有好處，但其實是因為睡太久了。(圓神書活網)

(二)、專家測試出怎麼樣的睡眠方式，可以讓大腦達成最大的效益，他們發現在 20 分鐘中的睡眠時間內，即可達到完整的非快速動眼期階段，而在這種方式下進行反覆測試發現，可提升自己的專注力與大腦清晰能力，並且這樣的思路可以持續達到三至四個小時之久，根據 Dr. Mednick 的解釋，超過 60 分鐘的睡眠，有助於記憶力，記人臉、名字，但壞處就是，醒來時會有點昏昏沈沈的，而 Mednick 也提到，如果超過 90 分鐘的睡眠，基本上是包括了整個睡眠週期的循環，在此階段更是可以提升大腦組織學習、程序記憶與創造力等，例如：小朋友在白天學習腳踏車的同時，可經由午睡後大腦會重新組織與程序記憶，達到最後學習的總複習的功能。(生活報橘，2014)

(三)、研究顯示，大致上的短暫休息睡眠時間大約需為 5 至 10 分鐘，如果與未休息的大腦比較而言，在這短短時間內即可瞬間提升你的大腦認知與學習能力。如果你期待的是短暫休息，達到大腦快速充電的效果：休息 5 分鐘至 20 分鐘是最好的選擇，另外你的需求如果是期盼進入深層睡眠，大腦重新組織與記憶：那就休息 60 至 90 分鐘吧，小提醒：當你從短暫睡眠時間醒來之後，讓身體慢慢的坐起休息，那將會讓你避免進入到更深層的睡眠週期。而如果你在短暫睡眠當中做了一些夢，那可能代表著你實際上缺乏了真正的睡眠。(生活報橘，2014)

1、10 至 20 分鐘的睡眠時間：

有效率的睡眠時間，通常可以促進大腦的專注力與活力。專家認為此階段的時間長短，將會影響你真正進入非快速動眼期階段(non-rapid eye movement：NREM)。(生活報橘，2014)

2、30 分鐘睡眠時間：

午睡 30 分鐘能提高警覺性、防止不安全駕駛，效果堪比喝咖啡(名醫網，2017)，建議你一天睡 6 次，一次睡 20~30 分鐘，即每隔 4 個小時就小睡一次。這表示你一天只睡 2~3 個小時。在這種睡眠時間表中，你的睡眠時間也許是 2am、6am、10am、2pm、6pm、10pm。每次你只睡 20~30 分鐘。這個時間表，你在白天和晚上的睡眠時間是平等的，

保持每天如此的話，你將維持一個有規律的、獨特的睡眠和工作時間表(達文西睡法)。
(圈子新聞，2012)

3、60 分鐘的睡眠時間：

如果要增強記憶，60 分鐘的睡眠會非常有效。在這段睡眠期間，大腦會進入慢波（slow-wave）睡眠狀態，有助於記憶事實、時間與地點等訊息的記憶。不過，唯一的缺點是，醒來時會有一段時間感覺昏昏沈沈的，無法立即恢復精神。(天下雜誌，2013)

4、90 分鐘的睡眠時間：

典型睡眠狀態，當中所有睡眠週期階段都含括在其中，當然也包括快速動眼期階段（rapid eye movement：REM）與作夢的階段。在此階段中，可充分改善記憶力、學習與創造力等（例如適合：腳踏車的學習能力與鋼琴記憶力）。同時也避免進入睡眠惰性，在此階段可甦醒而不會有沈重的負擔感。(生活報橘，2014)

(四)、午休帶來的好處

1、壓力緩解了

高壓下的生活，想喘下氣都難。而午睡正是緩解緊張、舒緩壓力的最佳方法，找個安靜舒適的地方躺一會，能夠幫助人們保持心境平和，有效抑制情緒波動以及壓力導致的細胞衰老，睡醒後，繃緊的神經也得以緩解。(蘇州熱線，2015)

2、效率翻倍了

不止是現代人有午睡的習慣，古近代名人也熱衷於午睡。英國首相邱吉爾將勝利戰功歸於午睡，達文西在藝術上的造詣也多虧了午睡對精神的恢復。其中研究表明，過於疲勞的人午睡之後，工作效率能夠翻一倍，高出原來 13%。(蘇州熱線，2015)

3、記憶力增強了

多則研究都對午睡進行了系統的研究，發現午睡的人在測試反應中變得更加敏捷和準確，午睡不僅可以消除疲勞，還能提高記憶力，防止大腦被過度耗盡。好的午睡後，一目十行並非難事!(蘇州熱線，2015)

4、創造力敏銳了

工作時間長了，人們很容易走進一個「死胡同」，同一個問題怎樣也想不出一個所以然。但是午睡有助於神經系統的休息，大腦運作恢復正常，因此，短時間內就能全面打開你的思路，讓你迅速走出工作僵局。(蘇州熱線，2015)

5、大病小病不犯了

研究表明每天午睡半小時可減少 30%患心臟病的風險，這可能得益於午休能舒緩心血管系統，並降低人體緊張度;另外，工作壓力超重會使人的血壓升高，而午睡片刻則會有助降低血壓。(蘇州熱線，2015)

6、身材苗條了

最令女星們欣喜的不過「苗條」的方法，尤其是不用「動」的「減肥方法」，午後小睡正是其一。睡眠被強制剝奪，會導致身體不進食也發胖，患癌症的可能性更高。而除了健康飲食和運動鍛鍊，有了維持身材苗條的新秘方。(蘇州熱線，2015)

(五)、最後，我認為其實不管休息多久最主要是要讓自己身心放鬆，讓自己身心愉快自然而然就會進入正常的睡眠狀態，同時也會得到最清晰的大腦狀態。(生活報橘，2014)

二、探討為甚麼要午休?

對於絕大多數人來說每個人都願意在吃完午飯後小睡片刻休息一下，這並不是我們懶散，而是由我們體內的生物節律再起作用，而午休恰恰是人體保護生物節律的一種方法，睡眠周期是由大腦所控制的，隨著年齡的增長而慢慢發生變化，同時午休也是睡眠周期中期中的一部分，隨著時間的演變午休的重要性對我們人類來說越來越重要，對於早期的人來說午休可能只是為了躲避中午的烈日，當時大多數的人長期在外邊工作、活動導致午休對於當時的人來說只是避免過度遭受日曬的方法，而對現代人來說午休可以說是自我休息的方式，研究還表明，午休對於人來說是正常睡眠和清醒的生物節律的表現規律，是保持清醒必不可少的條件。(360 常試網，2012)

(一)、相信大部分人是有人時間，但睡不好。這時候我們就要充分發揮淘神器的能力了，現在網上早就有各類的午休神器，能很好的輔助上班族們午睡。

1、午睡的大作用

午睡時間雖短暫，但其作用卻不可小覷，短短的時間，卻能發揮強大的功效，可謂性價比十足。國內外關於午睡好處的研究層出不窮，有人甚至把它比喻成最佳的「健康充電」。(Clife 睡眠，2017)

(2)、可增強記憶力

美國宇航局研究人員發現，每天平均午睡 26 分鐘，人的精力和警覺性就能提高 50% 以上。午睡不但可以消除疲勞，對增強記憶力也有幫助。(Clife 睡眠，2017)

(3)、提高免疫力

德國精神病研究所睡眠專家們研究發現，中午 1 時是人在白天一個明顯的睡眠高峰。免疫學專家指出，這時睡個短覺，可有效刺激體內淋巴細胞，增強免疫細胞活躍性。(Clife 睡眠，2017)

(4)、使心臟更有力

國外不少資料證明，在一些有午休習慣的國家和地區，其冠心病的發病率要比不午睡的國家低得多，這與午休能使心血管系統舒緩，並降低人體緊張度有關。(Clife 睡眠，2017)

(5)、心情更舒暢

最新的《自然神經科學》期刊上刊載了美國哈佛大學心理學家的一篇報導，指出午後打盹可改善心情，降低人體緊張度，緩解壓力，效果就像睡了一整夜。(Clife 睡眠，2017)

(6)、趕走抑鬱

美國史丹福大學醫學院的一項研究發現，每天午睡 40 分鐘，可以有效趕走抑鬱情緒。(Clife 睡眠，2017)

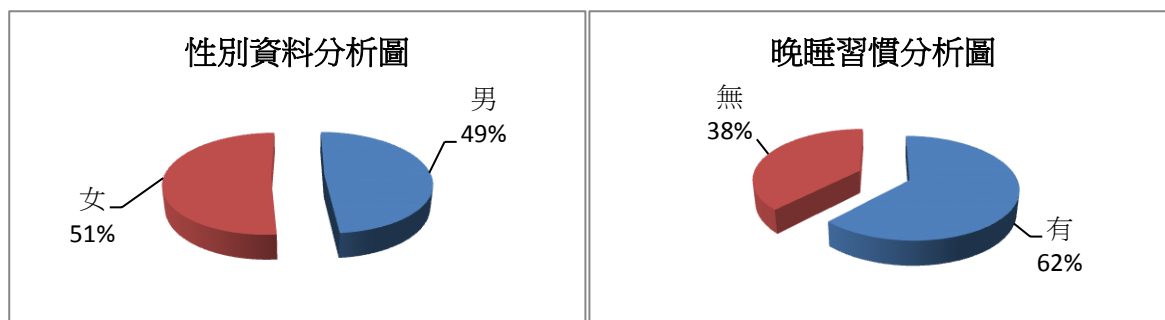
三、瞭解目前午休的比例程度？

為了有助於我們小論文研討我們針對學校五個班級發放問卷，我們總共發出 150 份問卷收回了 148 份，以下為問卷內容及統計和分析結果。

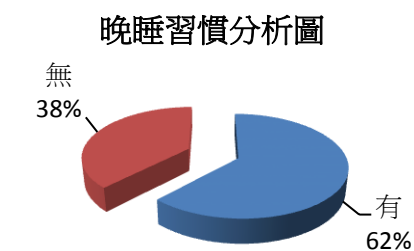
(一)、問卷內容

為了瞭解午休小睡片刻對學生有無影響我們對本校(東港海事)發放問卷，將重點放在如何利用小睡片刻或者小睡片刻對於上課有無幫助，以便我們了解小睡片刻對學生有無影響，也希望調查內容可以幫助我們調查小睡片刻有益身體健康，我們總共發放了 150 份問卷共收回 148 份，並將問卷調查結果分析說明及製作圖如下：

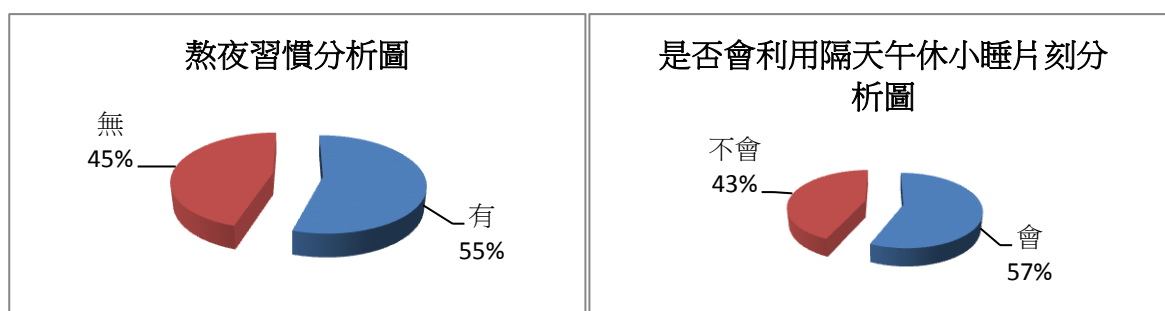
(二)、分析結果



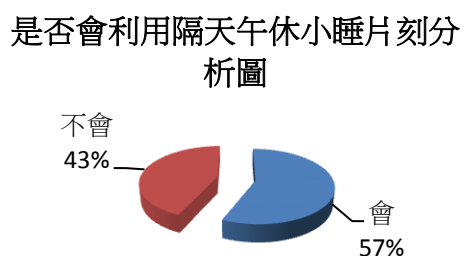
圖一：性別資料分析圖



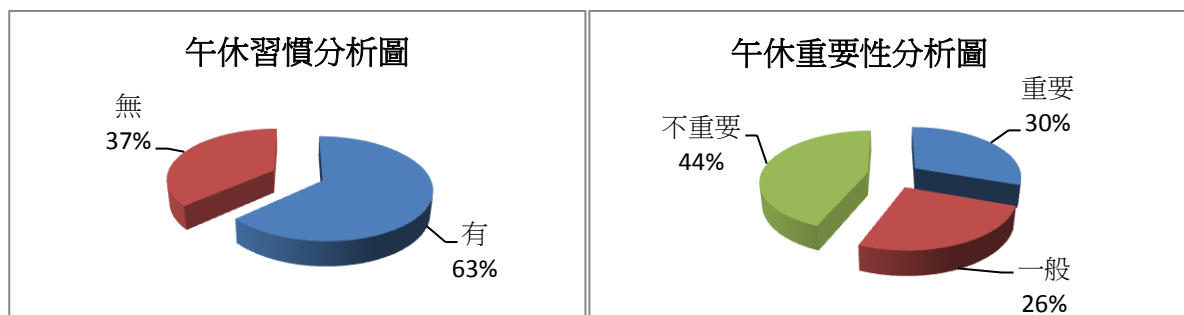
圖二：晚睡習慣分析圖



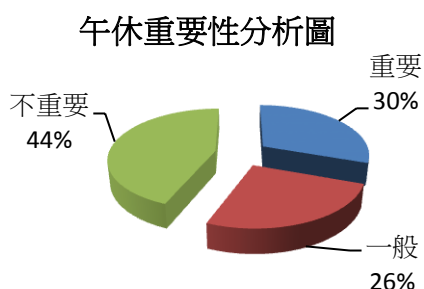
圖三：熬夜習慣分析圖



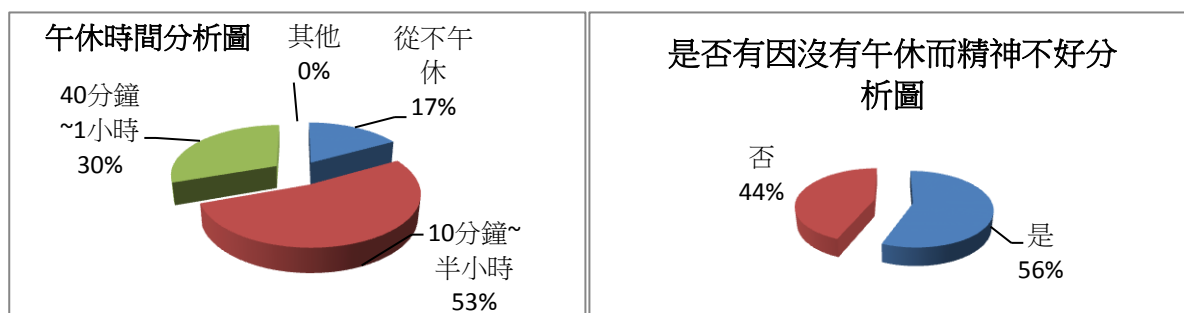
圖四：是否會利用隔天午休小睡片刻分析圖



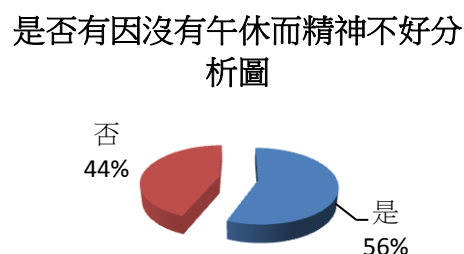
圖五：午休習慣分析圖



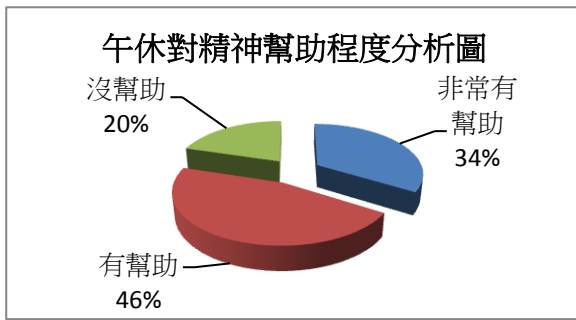
圖六：午休重要性分析圖



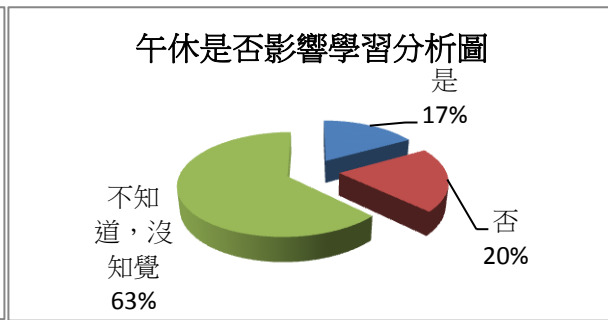
圖七：午休時間分析圖



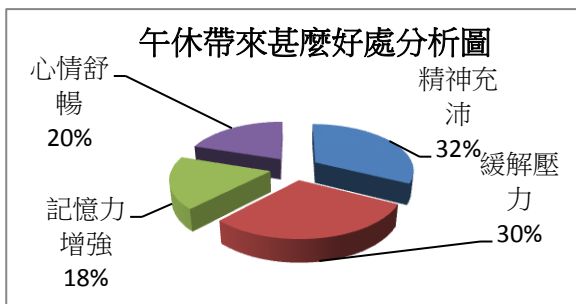
圖八：是否有因沒有午休而精神不好分析圖



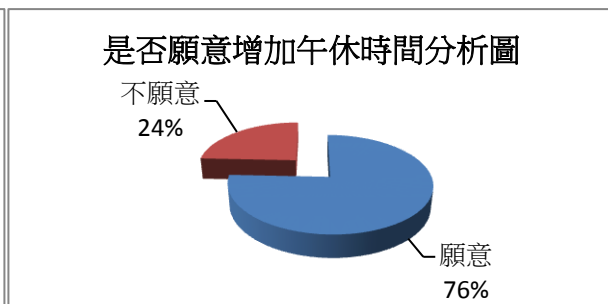
圖九：午休對精神幫助程度分析圖



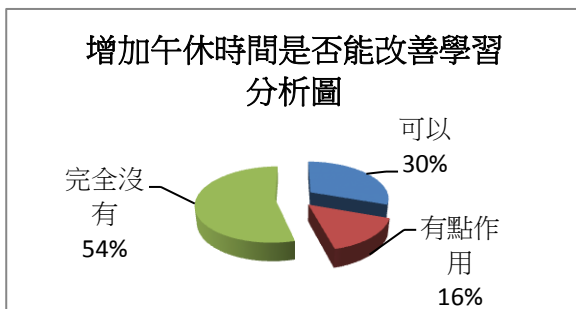
圖十：午休是否影響學習分析圖



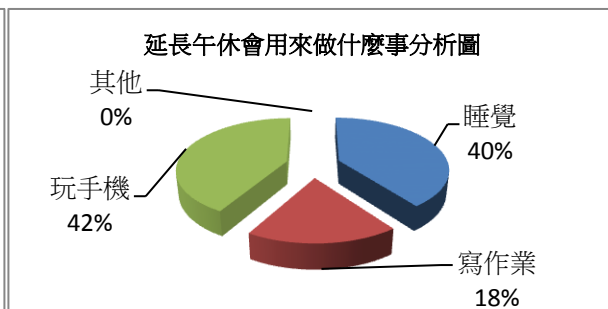
圖十一：午休帶來甚麼好處分析圖



圖十二：是否願意增加午休時間分析圖



圖十三：增加午休時間是否能改善學習分析圖



圖十四：延長午休會用來做什麼事分析圖

從（圖二）中，得知有晚睡習慣的人大概為 62%，沒有晚睡習慣的人為 38%。

從（圖三）中，得知有熬夜習慣的人大概為 55%，沒有熬夜習慣的人為 45%。

從（圖四）中，知道會利用隔天午休小睡片刻的人大概為 57%，不會的人大概為 43%。

從（圖五）中，得知有午休習慣的人大概為 63%，沒有午休習慣的人為 37%。

從（圖六）中，得知午休對於學生的重要性為，重要為 30%，一般為 26%，不重要為 44%。

從（圖七）中，得知學生對於午休時間大概需要多久，從不午休為 17%，10 分鐘~半小時為 53%，40 分鐘~1 小時為 30%。

從（圖八）中，知道學生是否有因為沒有午休而精神不好的比例，是為 56%，否為 44%。

從（圖九）中，得知午休對於精神上幫助程度為何，非常有幫助為 34%，有幫助為 46%，沒幫助為 20%。

從（圖十）中，知道午休是否會影響學習狀態比例，是為 17%，否為 20%，不知道、沒知覺為 63%。

從（圖十一）中，看到午休有帶來甚麼些好處，心情舒暢為 20%，精神充沛為 32%，記憶力增強為 18%，緩解壓力為 30%。

從（圖十二）中，知道學生是否願意增加午休時間，願意為 76%，不願意為 24%。

從（圖十三）中，得知增加午休時間是否能改善學習，可以為 30%，有點作用為 16%，完全沒有為 54%。

從（圖十四）中，得知延長午休大概會用來做些什麼事情，玩手機為 42%，睡覺為 40%，寫作業為 18%。

參、結論

小睡片刻對於記憶力來說優點為可以讓心情舒暢、精神充沛、記憶力增強、緩解壓力，讓人神智清楚、提升專注力與創造力還能提升學習能力效果，而對於改善午休時間增加的情況對於下午上課精神來說有點作用，缺點是睡過頭或是睡太久可能導致腦海進入深沉睡眠，起床時可能會有更疲勞更沒精神的狀況，至於為什麼要午休，可能能使下午作息不會那麼疲勞，還有可能增加少許記憶力。

對於現在學生有沒有午休的比例來看如上列（圖五）有在午休的學生比例為 63%，沒有在午休的學生比例為 37%，我們也從（圖二）、（圖三）發現有晚睡與熬夜的人數比例占比較高，由此發現（圖四）大部分學生也會因為這個晚睡與熬夜的原因利用隔天中午來午休，而後來也從（圖八）發現有一些學生因中午沒有午休而導致下午精神不濟，由此可知午休對於人來說也是很重要的。

肆、引註資料

科學人雜誌（2008）。小睡片刻有助記憶力。臺北市：遠流出版公司

天下雜誌（2013）。中午小睡 10 分鐘，每天提早 2 小時下班。台北市：天下雜誌股份有限公司

陳俐君（2014）。要睡午覺嗎？看生理需求。聯合新聞網，9月23日。

午睡為什麼那麼的重要？（2017）。2017年5月22日，取自
<https://kknews.cc/zh-tw/health/p5xbbx8.html>

小睡片刻就能減壓嗎？（2016）。2016年2月17日，取自
<http://www.39yst.com/jianya/375264.shtml>

午休多長時間最佳，午休的好處（2015）。2015年5月25日，取自
https://read01.com/3QGMN5.html#.WeRhtI9L_cv

午休的重要性（2017）。2017年7月21日，取自
<https://kknews.cc/health/ggggqpm.html>

達文西睡眠法（2012）。2017年4月28日，取自
<http://news ofmysticism.blogspot.tw/2012/04/blog-post.html>

午休總是越睡越類？（2014）。2014年12月12日，取自
<https://buzzorange.com/vidaorange/2014/12/12/how-long-to-nap-for-the-biggest-brain-benefits/>

午休時間不能只有10分鐘（2015）。2015年9月11日，取自
<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/51246>