

## 2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

### 大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 睡眠時間長短，對人體的影響

文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )

睡眠是每天必備的一件事，不管是人、動物或植物等都是需要睡眠的，睡眠的重要性就跟我們人體不可缺少水一樣重要，雖然睡眠對我們來說非常重要，但睡太多或睡太少也會對我們人體有很多的影響，所以對於睡眠時間的長短是需要控制的，睡的時間量對了就會對人有益處，相反，錯誤的睡眠時間會對自身造成更大的傷害。

現今對於睡覺該睡多久的這種議題探討的部分還是很多，也有許多的學者、專家對此都有做一系列的實驗。有很多人可能因為平日較忙睡覺的時間就會減短，而選擇在周休二日的時候拼命的補眠，導致每天的睡眠時間長短不一，可能自己本身覺得還好沒什麼關係，但事實上已經淺藏著一些慢性病等的問題，依據研究顯示睡眠不足可能會造成常常感到飢餓，導致攝取過多的食物和熱量，而容易罹患肥胖、心血管疾病、高血壓、糖尿病和記憶能力下降等等的疾病存在，在睡眠過足的情況下會造成我們腸胃的傷害、心臟中風問題和容易感到疲倦等等的傷害，所以在時間上我們需要好好掌控在適當範圍內才能使自己越睡越健康。

到底該睡多久才不會對人體造成傷害呢？研究說明在每個年齡層有每個年齡層不同的睡眠時間，許多專家研究出來平均每天睡眠七小時是最好的，死亡風險是最低的，超過或不足都會使死亡風險大幅增加。由美國睡眠基金會所提供的資料顯示，0-3 個月大的新生兒需要的睡眠時間為 14-17 小時；4-11 個月大的嬰兒為 12-15 小時；1-2 歲的學步兒童為 11-14 小時；3-5

歲學齡前為 10-13 小時；6-13 歲的學齡為 9-11 小時；14-17 歲的青少年為 8-10 小時；18-25 歲的年輕人為 7-9 小時；26-64 歲的中壯人為 7-9 小時，最後 65 歲以上的老年人為 7-8 小時，以上為各年齡所需的睡眠時間，依照上面的睡眠時間來睡覺是最不太會有什麼問題的。

睡眠時間也會受到當天的環境、心情等所受影響，受到這些外在因素的影響可能會導致嗜睡或失眠，為了不讓這種機率發生有個好的睡眠習慣也是很重要的，例如：養成運動習慣，避免睡前做激烈運動，可以做瑜珈來放鬆自己幫助睡眠，也需要少使用 3C 產品，可以多聽一些輕音樂、睡眠音樂等來提升自己的睡眠品質，有這些習慣會讓自己減少不足或過多的睡眠。

現今的社會中，不管是各個年齡層都會有睡眠不足或過多的問題，甚至假日在報復性的睡覺，許多人的想法都覺得睡越多越好越有精神，仔細去查查這些文章或報導都指出這樣的睡眠是有害人體的健康對自身是會造成負擔的，有關睡眠的議題有很多，但往往都是鮮為人知的，很多人並不知睡眠時間的長短很影響我們的身體，希望這睡眠時間的觀念都可以注入在人們的腦海中來改善自己的睡覺時間，讓我們都有一個越睡越健康的睡眠。

#### 參考資料

<https://health.udn.com/health/story/5964/5744302>

<https://www.womenshealthmag.com/tw/healthhealth/womenhealth/g39646618/sleeping-time/>

<https://heho.com.tw/archives/193561>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則