

[在此鍵入]

投稿類別:教育類

篇名:
我們都需要睡個好覺

作者:
黃嘉誼。楊梅高中。高二 2 班
張心妮。楊梅高中。高二 2 班

指導老師:
賀華興老師

壹、前言

1、研究動機

我們每個人都日復一日的充實日子裡前進，不論是在學習方面，或是增廣技能方面的充實，因此一日起床的精神對廣大的高中生變為愈發重要的課題，因為在忙碌的生活裡有時我們還是會精神不濟，可能是因為到了睡眠時間的我們睡不著或是因為趕功課、報告熬夜的我們，導致隔天的我們如同枯萎的花草一般，影響到整個人的狀態，成為我們面對生活的絆腳石，但即使如此我們依舊如小草般堅強繼續奮鬥，所以如何可以睡好覺將成為幫助我們繼續在生活裡奮鬥的墊腳石。

2、研究目的

不足夠的睡眠會影響免疫力，但是普遍在生活中卻發現周遭的有些同學對熬夜這件事已經習以為常，在無形之中傷害了自己，所以我們透過以下的實際調查高中生實際睡眠狀況，讓大家可得知實際高中生的狀況，了解和自己相同情況的族群比例，還有透過正反兩面的對比來告訴各位高中生睡眠的重要，和在日常生活中可如何注意外在因素影響睡眠，希望不管是原本不注重的族群或是注重但不不太清楚如何改善睡眠的族群，都能更加瞭解如何可以睡好覺，和睡眠的重要性，大家一起重視起睡眠。

(一)問卷調查高中生實際睡眠時長和品質

(二)有沒有曾經熬夜精神不受影響的經驗呢？

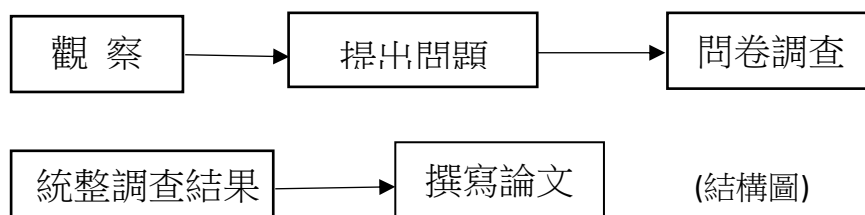
(三)睡眠不足會產生的後果和好處：

(四)可助眠的食物與睡前吃可能會導致失眠的食物

(五)對睡眠有幫助的外在因素，反之有不好影響的外在因素：

3、研究方法

我們因為觀察到身邊的幾位同學們一早到學校不是精神煥發的樣子，而是精疲力盡的樣子，所以提出了關於幾項關於同學們的睡眠問題，做問卷調查，之後論證是否大家都有熬夜或是睡眠不好的問題，最後再透過資料統整，提供同學關於熬夜的正確觀點和了解到可以重外在因素來改善睡眠。



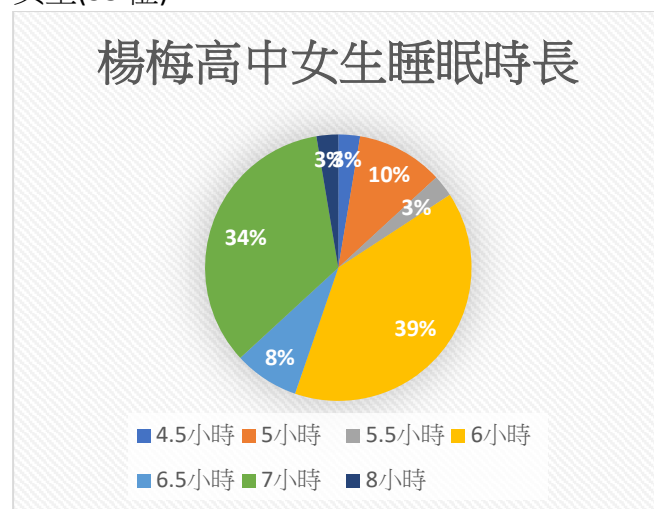
貳、正文

基於我們的觀察之後所提出的相關問題，向楊梅高中學生分別進行「平均睡眠時長」「睡眠品質如何？」「是否經常熬夜？」「你是否重視睡眠？」四項問卷調查，再經由所得的資料數據，進行統整。最後將所得之統整結果，繪製成下方所見的圓餅圖。

(1) 問卷調查高中生實際睡眠時長和品質

楊梅高中學生日常睡眠時常調查:

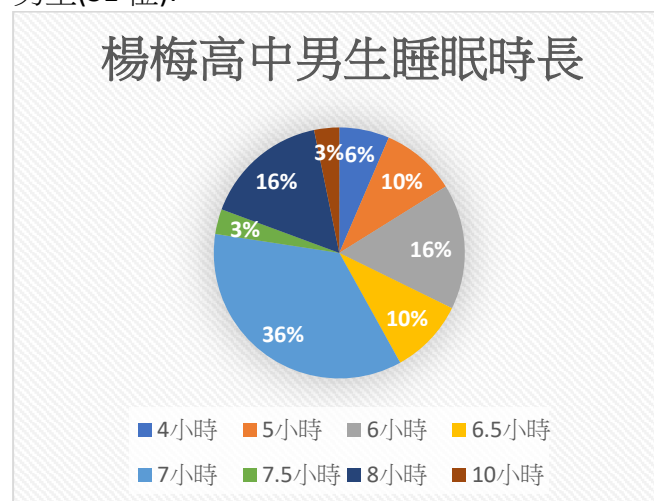
女生(38 位):



楊梅高中女生睡眠時長，大多數人集中在長六到七小時間

(圖一)

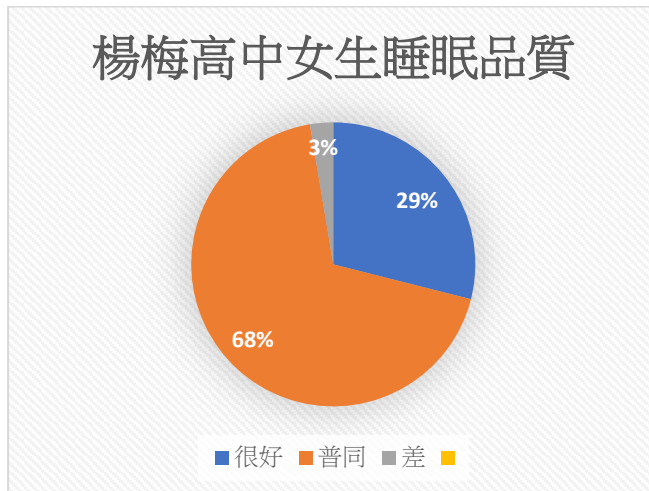
男生(31 位):



楊梅高中男生睡眠時長，大多數人都集中在長六到八小時間

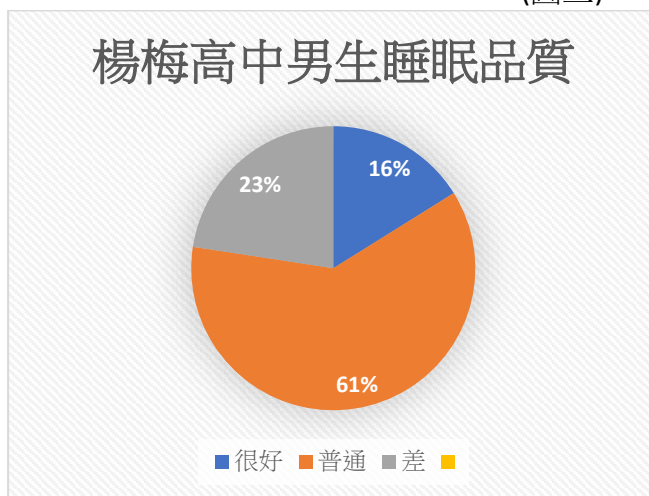
(圖二)

楊梅高中睡眠品質調查



(圖三)

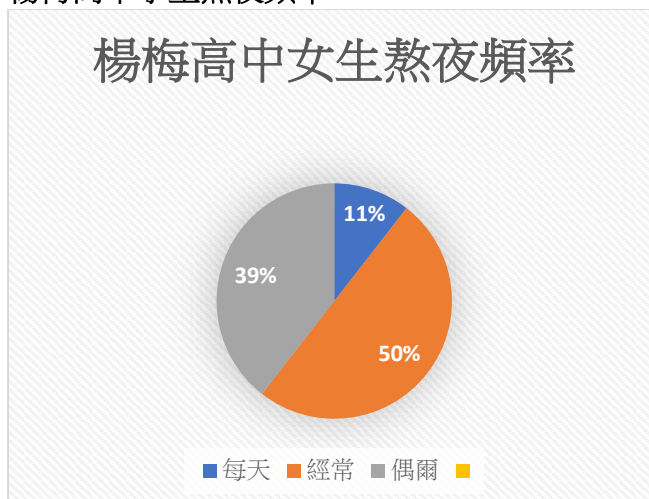
楊梅高中女生普遍睡眠品質都不差



(圖四)

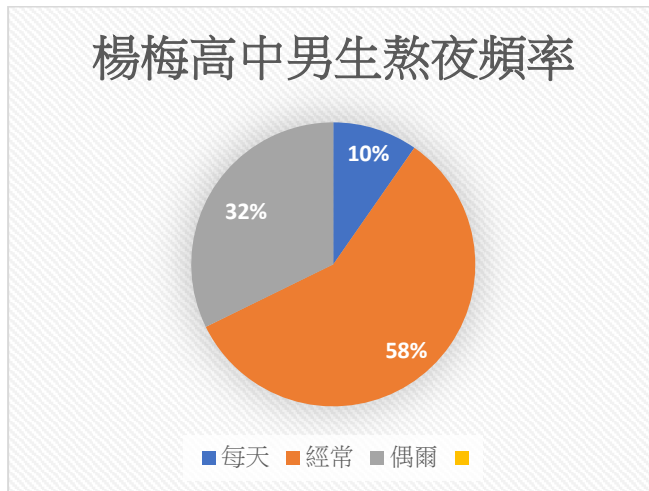
楊梅高中男生相對女生睡眠品質差的人比例多出許多

楊梅高中學生熬夜頻率



(圖五)

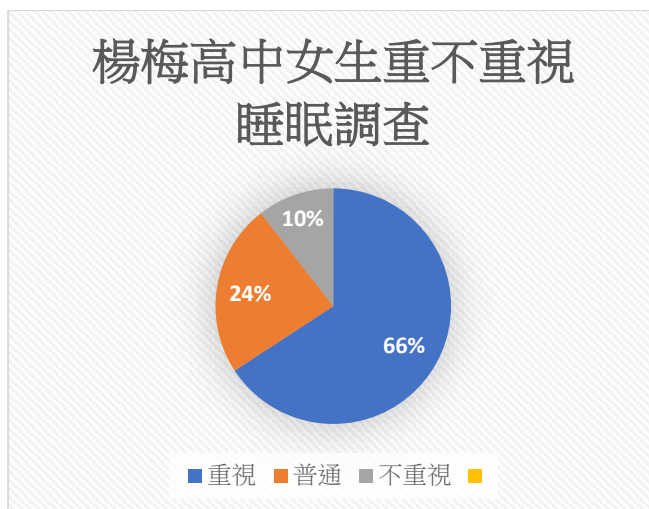
楊梅高中女生有一半的女生都處在經常熬夜的生活裡



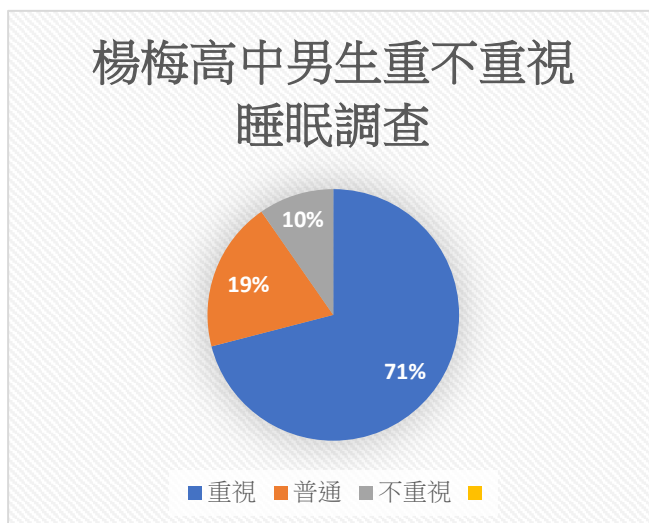
楊梅高中男生經常熬夜的比例比女生還要高

(圖六)

楊梅高中學生重不重視睡眠調查



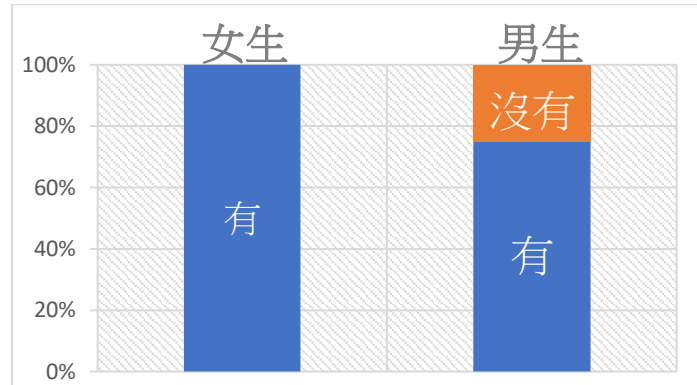
(圖七)



(圖八)

(二)有沒有曾經熬夜精神不受影響的經驗呢?

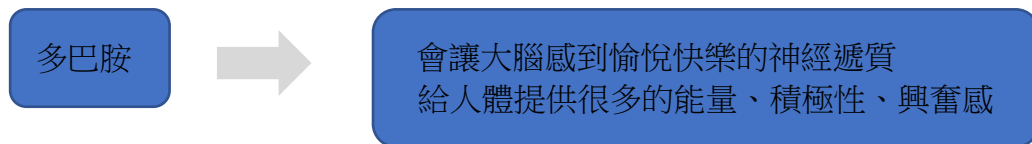
依據楊梅高中學生實際狀況調查顯示(如圖九)



(圖九)

根據資料顯示：

因為整夜未眠，我們的生理和精神都處於疲勞狀態，為了緩解疲勞，大腦就會刺激處於中腦邊緣的多巴胺系統，分泌多巴胺，但因為第一天大腦分泌的多巴胺在第二天還在刺激大腦，提供更多的能量以及興奮感，所以熬夜熬到很晚，第二天醒來精神反而更好，也不會打瞌睡。



(圖十)

(三)睡眠不足會產生的後果和好處

睡眠其實不是只是外表看起來在呈現休息的狀態而已喔！睡眠則是修復大腦功能的最佳時機，把白天中所經歷的、學習的，趁著在睡眠的時候將這些資訊存檔存在大腦裡面(記憶)，這樣才會把知識記在腦海中。所以總結來說睡眠帶給我們的好處就是幫我們保存白天所有的記憶與知識，而且還有助於維持身心靈方面的健康與大腦的修復，對於還是學生的我們可是非常重要的，更何況我們每天還學習了大量的知識內容呢。

但是其實睡眠不足也會帶給我們許多壞處的。例如當感到疲倦、疲累的時候，就會覺得沒有足夠的力氣去應付生活上的各種大小事，以至於拖垮白天的工作。而且睡太少還會間接影響到我們在情緒方面的控制和調節能力，導致在行動之前無法靜下心來思考。最後更嚴重的是，睡眠不足還有可能因為免疫力下降而帶來一堆的疾病、感冒等等，以及將無法記憶白天所學習的和經歷的，進而造成學習的停滯不前、退步。

(四)可助眠的食物與睡前吃可能會導致失眠的食物

(可助眠的食物)

入睡困難，補充含有鎂、鈣的食物: 深綠色葉綠蔬菜、南瓜籽、芝麻、豆類、小魚乾、牛奶、香蕉、堅果類或是海鮮魚類

鎂:有調節神經細胞與肌肉收縮的功能，能安定情緒、消除焦慮。

鈣: 能使肌肉放鬆，幫助合成色胺酸。



(圖十一)

連續二十四小時不能入睡，補充含有維生素 D 的食物: 牛奶、雞蛋、柳橙汁、鮭魚、菇類



(圖十二)

睡睡醒醒，淺眠多夢，可補充含有鉀的食物: 根莖類蔬菜、深綠色蔬菜、瓜類、黑棗



(圖十三)

不管多晚睡，醒來時間比預定早兩到三小時，且距離天亮還有一段時間，仍睡不著，可補充含有維生素 B 群、色胺酸的食物: 全穀類、肝臟、小麥胚芽、堅果、啤酒酵母、蛋與深綠色蔬菜



(圖十四)

(睡前吃可能會導致失眠的食物)

紅肉:其中的蛋白質會提供能量，會因為精神太好而不易入睡

加工肉品:含有大量的酪氨酸，導致大腦產生令人興奮的多巴胺，導致失眠

醃漬肉品:含鈉含量高，睡到一半會口渴想喝水，還會導致血壓升高，不好入睡。

含有咖啡因食物(例: 黑巧克力):有利尿作用，還會減少褪黑激素(可以用來幫助入睡)分泌，抑制睡眠

會產氣的食物(例:包心菜、洋蔥、青椒、茄子、馬鈴薯、地瓜、芋頭、玉米、香蕉、麵包、柑橘類水果、柚子):消化過程中會產生較多的氣體，容易導致消化遲緩及腹部脹氣，降低睡眠質量。

辛辣食物:使加速血液循環，還會造成某些人胃灼熱及消化不良的情況，進一步干擾睡眠

十字花科蔬菜:這類蔬菜容易產氣，使腹中充滿氣體，會影響睡眠狀態

油膩的食物：高脂肪的食物，會延長消化時間，導致無法好好睡一覺

(五)對睡眠有幫助的外在因素，反之有不好影響的外在因素

在我們的日常生活中，睡眠占很大一部分。尤其在學生當中，睡眠又特別的重要，但是有時聽說有些人躺在床上卻睡不著。其實，是有一些好方法可以幫助自身的睡眠的，例如有：

早上

1.即使不餓也吃早餐

不吃早餐容易造成後來幾餐的暴飲暴食，那些過度攝取的食物會害你到了準備要睡覺的時候，吃進肚子裡的食物也才剛剛消化到一半，影響到睡眠品質也對消化系統非常不好。

2.早點踏出家門走走

太陽的光可以抑制褪黑激素，調節自己的生理時鐘。即使是在陰天，在戶外走10-30分鐘也比在室內照一整天的燈好，而且稍稍走走運動也能增加血清素含量，提振精神活力，可以早起出門時散散步。

下午

1.天黑之前運動

運動會提高自身的體溫，也助於幫助睡眠時的腺體分泌，午後或傍晚運動能讓自己的身體到晚上時，有時間慢慢的降溫，使荷爾蒙靜下來，讓人晚上想要睡覺。

晚上

1.關掉頭頂燈

暴露在明亮的光線下睡覺會使得褪黑激素降低多達 50%，所以晚上六點後，應該要將燈光設備轉變為夜間模式，降低房間的亮度。

2.睡前兩小時禁食

許多人到了半夜都會吃宵夜，但其實是不好的。相較於其他餐，晚餐份量要吃相對於少一點，讓消化系統好好休息，晚上也不吃零食，睡前不要進食。

相對的，我們也必須知道到底為什麼睡眠會不好，甚至是為何會導致有失眠的情況發生呢？其實這些都是有原因的。有一些人的工作時間是在晚上的，導致這個時間的大家都在睡覺，而這些人卻必須得工作，使得日夜作息顛倒，生活不正常，而且白天時候的睡眠也不見得會更好。另外也有的情況是因為年紀大了、老了，在退休之後呢，活動量大不如從前，變得自己的入睡時間越來越晚，總是快要到天亮才睡得著。而且也有可能是因為臥室的環境太過於吵雜、悶熱，導致睡覺時的不舒服感，進而造成睡眠不足呢！

參、結論

透過調查楊梅高中的睡眠狀況調查中，我們發現資料顯示男學生普遍可以比女學生睡眠時長多出一小時，但睡眠品質反而卻比較差，然後也證實了周遭同儕普遍真的都有熬夜的習慣，之後針對同學對熬夜的小迷失做破解。

雖然熬夜對我們來說是想完成功課，或是想擁有更多課餘的自我時間，但是我們針對學生的不良習慣，提出正反面的例子希望讓高中生喚起睡眠的重要性，也希望能讓睡眠成為廣大學生群在學習中的墊腳石。

肆、引注資料

註一、Heho 健康 | Health & Hope。 <https://heho.com.tw/archives/1058>

註二、啟新健康世界-專業健康檢查/醫學健康促進。
<https://www.ch.com.tw/index.aspx?chapter=AFE000013>

註三、維基百科 多巴胺的資料
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%9A%E5%B7%B4%E8%83%BA>

註四、每日頭條。 <https://kknews.cc/health/3lqpv8.html>

註五、每日頭條。 <https://kknews.cc/zh-tw/health/93y3e6b.html>

註六、Heho 健康 | Health & Hope。 <https://heho.com.tw/archives/18598>

註七、健康 2.0，只要動手做，健康一定靈。 - TVBS。
<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/306022>

註八、康健 - 華人世界最值得信賴的健康生活平台。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64493>

註九、維基百科 褪黑色素資料

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A4%AA%E9%BB%91%E7%B4%A0>

註十、睡眠不足會促使大腦功能衰退(康健雜誌)

<https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2528>

註十一、睡眠不足影響身心 少於 6 小時可引致心理疾病(健康 2.0)

<https://health.tvbs.com.tw/medical/311699>

註十二、疲累的青少年 睡眠不足影響知多少？(心快活 心理健康學習平台)

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/780>

註十三、幫助睡眠的 16 個最好方法！好習慣讓你一夜好眠！（Heho 健康）

<https://heho.com.tw/archives/76384>

註十四、七大幫助睡眠小撇步~讓你安穩入眠!!幫助眠品質 up(痞客邦)

<https://health2006.pixnet.net/blog/post/148179715>