



睡覺的三大好處

101 34 謝承霖

目錄

- 前言

- 一.清除大腦代謝廢物

- 二.免疫調節

- 三.處理情緒

- 如何提升良好睡眠？

- 總結

前言

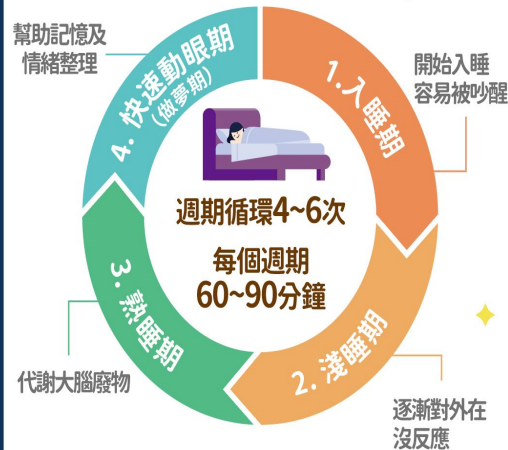
- 大家可曾想過為什麼人類每天要花6-8小時睡覺？
- 人類一天將近三分之一的時間都需要貢獻給睡眠，適當的睡眠**可以使身體得到休養生息，增強免疫功能**，但若長期睡眠不足，或睡眠品質不好，則可能影響內分泌平衡，或使免疫系統受損，導致各種身心疾病上身。睡眠對人類而言，和三餐一樣重要，是保住生命不可缺的基本需求。透過睡眠，身體的各個組織才能得到充分的休息，這與打個盹或坐著閉目休息一下的意義是完全不同的。

一.清除大腦代謝廢物

- 白天工作大腦需要運作及思考，在**高耗能下會產生代謝廢物**，但為了讓白天能有顛峰的表現，因此人體**只能藉由晚上睡覺時把代謝廢物清掉**，造就大腦非睡不可的原因之一。
- 那我們如何知道大腦廢物有沒有清除乾淨呢？其實就是自我感覺有沒有「睡飽」，如果一早起床覺得神清氣爽，代表廢物順利被清除，而掌握是否清潔乾淨的關鍵其實是「**熟睡期**」。
- 當我們入睡以後，會先從**入睡期** > **淺眠期** > **熟睡期** > **快速動眼期(REM)**，一晚好的睡眠大約有**4-6個循環週期**，一個週期大約**60-90分鐘**，其中熟睡期對整個睡眠質量有決定性的影響，但絕對**不是睡得越久，就會越長**。在熟睡期時大腦會出現「**慢波同步共振**」會把代謝廢物清掉，若沒有好好進入熟睡期，長期廢物累積可能會造成阿茲罕默症、帕金森氏症等神經退化疾病。

聯安預防醫學機構

睡眠週期4階段



二、免疫調節（體內深度清潔）

- 免疫調節是幫體內做深度清潔，強化我們的免疫記憶。
什麼是「免疫記憶」？
就是當免疫系統遇到病原體時，會留下長期記憶，在下次遇到同樣的病原體時，身體便能馬上偵測出敵人。熟睡期除了會清除腦中老舊細胞、蛋白質廢物，同時免疫系統也會進行記憶、活化。
- 以新冠疫苗為例，當白天打疫苗後，身體會把訊息交給免疫系統中的T細胞辨識，再由B細胞製造抗體，而細胞經過強化記憶力後，當有病毒入侵時就能更敏銳辨識誰是入侵者，這也是為什麼常說打完疫苗要好好睡覺、休息的原因，因為我們的免疫系統才能發揮最大功效。



三、處理情緒（情緒重置及消化）

- 當睡眠進入**快速動眼期(REM)**，也就是**作夢期**，此時大腦會處理白天的情緒，做夢時就像是把不愉快再演一遍，**淡化負面情緒的記憶**，當睡飽隔天起床後回想事情，好像就沒那麼生氣、難過，代表經過「**情緒重置**」。此外，**快速動眼期**有助於將記憶整理轉化為鞏固的長程記憶，若缺少睡眠容易出現記憶力衰退的狀況。

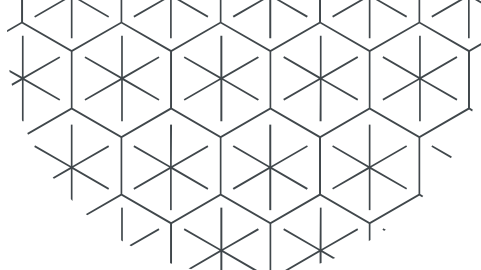
如何提升良好睡眠？

- **移除干擾因子：**避免睡前滑手機、避免傍晚喝咖啡、午休不宜太長(盡量避免下午3點後 午休，且睡眠不超過30分鐘)、避免飲用過多酒精，易影響睡眠結構等。
- **增加有利因子：**培養良好睡眠作息、攝取天然助眠食物(如：堅果、牛奶、綠色蔬菜等)、適度運動、改善睡眠環境(合適的寢具、適當的溫度、減少過多光線及聲音)等。

聯安預防醫學機構

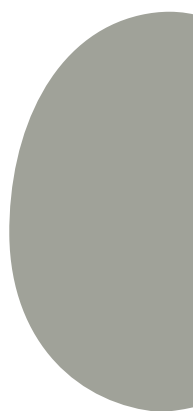
擔心失眠、睡不好?!
天然助眠食物助你好眠

所需營養素	食物來源
色胺酸 (Tryptophan) 安定神經、助眠，是大腦製造血清素的原料	乳製品、堅果、香蕉
維生素B群 (B6) 色胺酸轉化為血清素的必要元素	全穀類、深綠色蔬菜、紅肉
脂肪酸 Omega-3 增加血清素的分泌量	深海魚、亞麻仁籽、紫蘇油
鈣、鎂 (Ca, Mg) 維持神經系統與情緒穩定的功臣	堅果、綠色蔬菜、牛奶
益生菌 (Probiotics) 改善腸道環境，提高腦中血清素的濃度	無糖優格、味噌、泡菜



總結

- 在日常生活中，我們常常因為某些事情延誤或犧牲我們的睡眠時間，甚至有人因睡得少而驕傲，睡眠帶給我們的好處很多，同時它也是我們人體的必需，要知道睡眠從不是道選擇題，沒事多睡覺，多睡覺沒事。
-



謝謝大家