

## 2023 年【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：** 睡覺到底能不能穿襪子？

**摘要：** 穿鞋要穿襪子已成為大家日常出門的習慣，然而冬天的到來，襪子也隨之成為我們睡眠時會穿戴的衣物之一，在資訊發達的時代，坊間不斷流傳襪子是否可以穿戴睡覺的問題。你是否對此也抱有疑問？

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

穿鞋要穿襪子已成為大家日常出門的習慣，然而冬天的到來，襪子也隨之成為我們睡眠時會穿戴的衣物之一。襪子的材質包含棉質、尼龍、羊毛混紡，市面上也透過不同材質發展出除臭襪、氣墊襪、帆船襪等，在資訊發達的時代，坊間不斷流傳襪子是否可以穿戴睡覺的問題。你是否對此也抱有疑問，這次經由「這樣教我就懂」，將顛覆你對於襪子的知識！產生「襪」！原來是這樣，要了解襪子的第一步，首先我們得先了解它的起源。

古時候的襪子其實就像現代的名牌，因此都是達官顯貴才能穿，最開始是細帶襪，穿法是先套在腳上，再用繩子綁在踝關節。而在歷史《記事珠》曾記載："楊貴妃死之日，馮嵬媼得錦一隻。"這篇歷史文獻說明旅店老闆意外撿到楊貴妃的襪子，間接記錄了當時襪子材質是用絲織品製成，後來又經過長時間發展，才出現棉質與尼龍襪等，而襪子的功能從古至今皆是防止腳部磨破、防臭、吸汗與保暖效果。也因襪子具備保暖效果的原因，坊間流傳出各種穿襪子睡覺的正反面立場，各國學家也對此展開研究。

根據韓國研究調查，穿襪子睡覺後入睡時間明顯變短，與未穿襪子的人睡時間有  $7.5 \pm 5.3$  分鐘的差異，睡眠效率也顯著提高  $7.6 \pm 7.1\%$ ，總睡眠時間多了  $32.0 \pm 29.9$  分鐘，睡眠期間醒來的次數是  $8.8 \pm 4.3$  次，不穿睡襪則是  $16.3 \pm 4.9$  次，相差近 2 倍。美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）則在其網站上說：「在有睡意之前，體溫通常會先降低。有證據顯示，利用襪子或其他暖活雙腳的方法可能可以降低你的核心體溫，並幫助你更快入睡。」，並強調，儘管穿襪子睡覺有多種好處，但這並不是某些病症的治療方法，睡覺時穿著羊絨、竹炭或棉質等天然纖維製成的襪子皆可，唯獨要避免穿壓力襪（又稱彈性襪）入睡，台灣陳冠群醫師也提出建議，睡前可以泡腳，讓神經、血管放鬆。

#### 參考資料

<https://www.healthnews.com.tw/article/56506> 健康醫療網

<https://www.epochtimes.com/b5/22/8/29/n13812874.htm> 大紀元

<https://kknews.cc/zh-tw/history/gvpl259.html> 每日頭條

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/500409128> 知乎

<https://www.jendow.com.tw/wiki/%E8%A5%AA%E5%AD%90> 百科知識

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 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
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖