

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： 熬夜對身體的危害

摘要：探討熬夜的危害及改善方法

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

熬夜對身體的危害是一個廣泛、深入而且嚴肅的話題。隨著現代人生活節奏的加快、工作壓力的增大，越來越多的人經常熬夜，甚至成為習慣。然而，長期熬夜會對身體造成嚴重的傷害，包括生理和心理方面的危害。本文將探討熬夜對身體的危害，以及如何預防熬夜對身體的傷害。

一、熬夜對身體的危害

1. 熬夜對免疫系統的影響：熬夜會導致免疫系統功能降低，使人容易感冒、生病。研究發現，長時間熬夜會減少白血球的數量，導致免疫力下降。此外，熬夜還會影響免疫細胞的活性，使其抗病能力減弱。
2. 影響消化功能：熬夜會影響消化系統的正常運作。人體在晚上進入睡眠狀態時，消化系統也會進入休息狀態。然而，熬夜會使消化系統保持長時間的運作狀態，導致胃腸道功能紊亂，可能引發胃痛、消化不良等問題。
3. 影響心血管系統：長期熬夜會增加心血管系統疾病的風險，如高血壓、冠心病等。熬夜會導致心跳加速、心肌缺氧，長期下來會對心臟造成嚴重的損傷。同時，熬夜還會影響內分泌平衡，導致血脂、血糖、血壓等指標升高，進一步增加心血管疾病的風險。
4. 影響生殖系統：熬夜會影響男性和女性的生殖系統。男性長期熬夜會降低精子的質量和數量，影響生育能力；女性長期熬夜會影響卵巢功能，導致月經不調、經期延長等問題。
5. 影響神經系統：熬夜會導致神經系統的疲勞，影響記憶和學習能力。人體在晚上的深度睡眠階段會進行大腦細胞的修復和更新，而長期熬夜會破壞這一過程。研究發現，熬夜會降低學習和記憶能力，導致注意力不集中、反應遲鈍等問題。
6. 影響皮膚：熬夜會影響皮膚的健康，導致皮膚乾燥、暗沉、長斑等問題，還會加速皮膚老化。

二、如何預防熬夜對身體的傷害

- 1.建立良好的睡眠習慣：保持每晚 7-8 小時的睡眠時間，保證充足的睡眠對身體的健康非常重要。
- 2.避免過度使用電子產品：晚上看電視、使用手機和電腦等電子產品會影響睡眠，應保持適當的距離和時間，避免過度使用。
- 3.避免飲酒和吸煙：飲酒和吸煙會影響睡眠質量，導致失眠和睡眠淺度不足。因此，應試著減少或避免飲酒和吸煙，特別是在晚上。
- 4.進行適當的運動：進行適當的運動可以幫助身體放鬆和疲勞恢復，有助於改善睡眠質量和減輕壓力。
- 5.保持良好的飲食習慣：飲食習慣對睡眠質量和身體健康至關重要。應試著避免過多攝取咖啡因和糖分，並選擇健康的食物，例如水果、蔬菜、全穀物和蛋白質食物等。
- 6.建立放鬆的環境：睡前可以進行放鬆練習，例如深呼吸、冥想或瑜伽等。此外，保持安靜、涼爽和舒適的睡眠環境也有助於提高睡眠質量。

總而言之，熬夜對身體的危害非常嚴重，可能導致多種身體問題和健康問題。因此，我們應該盡量避免熬夜，建立良好的睡眠習慣和生活方式，保持身體健康和良好的精神狀態。

參考資料

What staying up late is doing to you:

<https://www.bswhealth.com/blog/what-staying-up-late-is-doing-to-you>

Is Staying Up Late Bad for You?:

<https://www.health.com/condition/sleep/health-risks-night-owl>

How Staying Up Late Affects Your Body:

<https://www.allthingshealth.com/en-my/health-and-balance/energy-and-immunity/staying-up-late>

晚睡 身體 6 大機能老得快、易生病:

https://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_fitness&chapter=ABD011201

熬夜唸書有效嗎？——討論睡眠與記憶:

https://foundation.nmns.edu.tw/writing/hotnews2_detail.php?gid=12&id=1400

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