

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：設多個鬧鐘會對健康有害

摘要：反覆的被鬧鐘叫醒又睡著，會感到極度疲憊之外，也會增加心血管負擔，提升了高血壓和心臟病併發症的高風險。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

你是不是都設了多個鬧鐘，每次都響了又關掉繼續睡，反而越睡越累，就想再睡五分鐘，結果變成再睡兩小時，這一切都是原因的，而且這樣長久下來身體將會有慢性疾病找上身。

先來了解一下人的睡眠周期 4 大階段，有非快速動眼期和快速動眼期兩周期。

睡眠周期 4 大階段

非快速動眼期 (Non-rapid Eye Movement Sleep，簡稱 NREM)	第 1 階段：這是 NREM 最容易被叫醒的階段，或是會忽然感到墜落的感覺。腦波在此時會漸漸減慢，感覺昏昏欲睡，肌肉逐漸放鬆。 第 2 階段：此時不像第 1 階段如此容易醒來，腦波有些變化幅度，體溫開始下降，心率開始減慢。 第 3 階段：此為 NREM 的深度睡眠階段，不容易被叫醒，腦波變化大，並且一些睡眠症狀如夢遊 (Sleepwalking)、夜驚 (Night terrors) 等，通常都是在這階段發生的。
快速動眼期 (Rapid Eye Movement， 簡稱 REM)	第 4 階段：此階段眼球會快速轉動，也是我們做夢的階段，腦波更活躍。若在此階段被叫醒，會感到十分昏沉或疲倦。

完整的睡眠週期約 90~110 分鐘，人在睡覺時血壓較低、心跳較慢，快清醒時血壓就會上升、心跳也會加快，若在深度睡眠階段被叫醒時，會感到極度疲憊之外，再次入睡需從第 1 階段重新開始，因此，若使用反覆用貪睡鬧鐘，會一直打斷大腦進入睡眠週期的進行，根本無法真正獲得睡，處在這兩種狀態會增加心血管負擔，精神也會更疲憊，且感覺愈睡愈累。

長期處於鬧鐘驚醒，代表你的睡眠周期，無法完成，經常這樣擾亂睡眠的生理時鐘，從而影響情緒和正常工作狀態，出現日常生活類似腦霧狀態，注意力不集中，容易疲倦、頭痛問題等狀況，如果有慢性疾病例如高血壓、心血管疾病，長期突然被鬧鐘驚醒，人的

血壓和心率，還有腎上腺素都會迅速上升，會給自己身體的心血管帶來壓力，而增加了高血壓和心臟病併發症的高風險。

參考資料

需註明出處。

1.早起「設一排鬧鐘」醫:恐釀慢性病惡化

<https://news.ttv.com.tw/news/11112200030300N/amp>

2.「多設幾個鬧鐘」怕睡過頭？反覆強迫剝奪睡眠「身體會出現 2 症狀」 醫：4 方法可有效輕喚起床

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183030/post/202212200030/>

3. 每天被鬧鐘驚醒「對健康有害」 醫警告：延後響好幾次更糟

<https://udn.com/news/story/7266/6851756>

4. 鬧鐘響再睡一下？「越睡越累又傷腦」原因曝 專家教 1 解方

<https://health.ettoday.net/news/2317436>

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