

# 2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 大專/社會組 科學文章表單

文章題目： 睡出美好人生:論不同睡姿對身體的影響

文章內容： ( 限 500 字~1,500 字 )

人的一生有 1/3 的時間都在睡覺，但你真的知道該怎麼睡覺嗎？美國最新的調查報告顯示，睡眠姿勢可能會影響人類大腦的運轉：側睡對人的大腦更有幫助，有利於大腦進行自我清理，還可以減少阿茲罕默症、帕金森病和其他神經疾病的發病率。

研究者運用核磁共振成像技術，研究不同睡姿下的老鼠，其大腦中類淋巴系統的運輸速率。他們發現和仰睡、趴睡相比，在側睡的情況下，老鼠腦中類淋巴系統的運輸在效率最高，也就是說，側睡能讓大腦更高效地消滅廢物。

大部分的人都有自己習慣的睡姿，根據統計大部分人習慣側睡和仰睡，其餘的人則習慣趴睡，一般來說，仰睡時身體的重量平均的分配在大面積上，對脊椎有好的支撐，最多人習慣側睡，若在側睡的時候頸椎跟骨盆可以保持一個穩定的支撐，側睡也將會是一個好的睡姿。

接著簡單的說明各種睡姿及其優缺點，首先是仰睡，大多數的醫生都會鼓勵大家仰睡，全身伸直的平躺的，其實身體不一定有全然的放鬆，尤其對於肩頸與腰部容易痠痛的族群。對於有腰痛或骨盆前傾的族群，仰睡會讓痠痛感更強烈。同時，仰睡的時候常常會不自覺的把雙手放在胸前，使心肺產生壓力，會讓人容易做惡夢。其優點是不會壓迫身體臟腑器官，缺點則是易導致舌根下墜，阻塞呼吸。因此不適合打鼾和有呼吸道疾病的人群採用。

趴睡就是趴著睡覺。醫生指出，採用這種睡姿的人睡覺時會感到安全，也有助於口腔異物的排出，同時對腰椎有毛病的人有好處。缺點是會壓迫心臟跟肺部會影響呼吸，若有腦血栓、高血壓與心臟病的人比較不適合。胸前可以抱著枕頭，肚子骨盆前側可墊一個枕頭或毛毯。

側睡又分為右側睡和左側睡，右側睡因為心臟位置比較高，能幫助心臟排血減輕負擔，同時，肝臟的位置在身體的右下方，右側睡也可讓肝臟獲得比較多的供血，可以幫助促進新陳代謝，最後，右側睡時我們的胃及十二指腸的出口均在下方，也是可以幫助胃腸裡面的東西排得乾淨一點。不過右側睡可能會影響右側肺部運動，因此不適合肺氣腫的患者。

左側睡雖然比較容易讓身體放鬆、消除疲勞，但是心臟在胸腔中偏左，從胃部到大腸、小腸與十二指腸的出口都是在左邊，所以左側睡容易壓迫心臟，擠壓腸胃。因此患有胃病、急性肝病、膽結石的患者不建議採用左側睡。

### 參考資料

1.工商時報

<https://ctee.com.tw/lohas/health/470479.html>

2.hello 醫師

<https://helloyishi.com.tw/sleep/a-good-nights-sleep/common-position-to-sleep-and-advantage/>

3.Health Blog 收錄所有營養保健知識

<https://blog.vitabox.com.tw/2017/09/%E4%BD%A0%E6%9C%83%E7%9D%A1%E8%A6%BA%E5%97%8E%EF%BC%9F%E5%B0%88%E5%AE%B6%E6%8E%A8%E8%96%A6%E9%80%99%E5%80%8B%E7%9D%A1%E5%A7%BF/>