

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：好習慣讓你一夜好眠!

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

有時明明睡了很久，起床時仍感到疲憊，好像永遠都睡不飽。而有專家指出，健康的夜間睡眠將會取決於白天所有的活動。做了些什麼幫助睡眠，又或是做了些什麼卻無意間影響了身體的睡眠品質。人們所採取的行動看似毫無因果關係，彷彿各自獨立運作，但精妙的人體並不是這樣簡單，一切環環相扣，最後又扣回了睡前的所有行為。而睡眠不足會造成焦慮、注意力不集中等問題，那麼如何才能一夜好眠呢？

一.建立睡眠目標

首先，最重要的就是要建立自己的目標。每個人所需要的睡眠時數都不太一樣，通常是在 6 到 9 小時之間。需要觀察並瞭解自己到底需要幾小時的睡眠，才能達到最佳狀態。建立好之後每天大致都在同一時間上床睡覺，就算是週末也一樣。不要賴床!賴床會讓作息混亂，作息混亂是壞的開始。

二.睡前不吃東西

睡前 3 小時內不要大吃大喝，因為當你的消化系統在「工作」時，大腦也會無法入睡。但是，也不要餓著肚子上床。如果你在半夜想吃點東西，可以吃一點核桃或香蕉，它們可以讓你飽足感，又不會影響睡眠。喝的飲料也很重要，像是咖啡因和酒精都會影響到睡眠品質，所以睡前盡量不要喝。

三.放鬆

睡前不要使用 3C 產品，尤其是電腦和平板。3C 產品的光線會對腦波造成影響，讓大腦以為現在還是大白天，進而影響睡眠。睡前也可以進行一個放鬆儀式。例如泡熱水澡、做一點輕鬆的睡前運動。房間要舒適，不要太冷或太熱。枕頭、床墊和床單都要選擇自己喜歡的。房間要夠暗，才能促進褪黑激素分泌，讓你睡得好。

參考資料

幫助睡眠的 16 個最好方法！好習慣讓你一夜好眠！

<https://heho.com.tw/archives/76384>。

睡眠不足媽媽必看！一夜好眠的小撇步

<https://www.parenting.com.tw/article/5071597>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 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