



红 宝 盒

人为什么要睡觉?





## 人为什么要睡觉？★ ★ ★ \*

睡眠的时候，我们的身体及心灵可以暂时放轻松，悠哉游哉地休息，因为“休息是为了走更远的路”，有好的休息品质，才会有更美好的一天，所以想要有一个美好的明天，睡眠的好坏就变得非常重要。年轻的你，也许一天不睡觉，仍旧生龙活虎，但两天、三天不睡觉，就会出现一些言行失常的表现；睡眠不足的你，大脑会渐渐失去判断力、思考能力等等，无法集中精神，身体会感到虚弱无力，最后必将感到筋疲力尽。人每天都需要有充足的休息，可见睡眠在生命中扮演着非常重要的地位，熬夜时间太长，一旦躺上了床，本能就会大睡特睡，似乎是非把所欠的睡眠全部补回来一样，终究你还是得休息。

对一个人来说要睡多少才够呢？拿破仑说他一天只要睡三个小时，一样意气风发，驰骋沙场；萧蔷小姐也说她一天只睡一个小时。姑且不论是真是假，我们都知道睡眠的时数，每人有多有少，而每个人每天的睡眠时数，也不尽然都一样。你算过你一天要睡几个小时吗？你要睡多长的时间，醒来时才不会感到昏沉，可以很清醒、愉快地迎接新的一天呢？

根据专家的研究发现，年龄层不一样，对睡眠时数的需求也不一样，我们来看这不同年龄层的睡眠需要比较表：

年龄	需要睡眠时数	年龄	需要睡眠时数
婴儿	16~17 小时	中学生	9~10 小时
幼儿	12 小时	青少年	8~9 小时
小学生	11~12 小时	成人	7~8 小时
老人	7~8 小时（浅眠易醒，早睡早起）		

知道你自己睡眠的需求了吗？我们可以来想一想，人为什么会睡觉？在地球上，需要适当的睡眠

的动物，甚至植物，还真的不少呢！睡眠对于人类来说是一个既重要又无法缺少的生理需求，这个需求受每个人内在的生理时钟所控制，就好像音乐的节奏一样，总是敲打着一定拍子，重复再重复，生命在这不断舞动的韵律下，日复一日。

就像酢酱草、含羞草一样，光线是影响体内日夜节奏的重要线索之一，许多的内分泌激素也跟着外在的日夜节奏在起舞着，像是肾上腺皮质醇（可的松），它在夜里分泌量比较低，到了清晨醒来的时刻，分泌量则达到最高峰。生长激素与睡眠的行为也是息息相关的，通常半夜十一点到凌晨一点间分泌量会达到最高峰。褪黑激素（Melatonin）是由脑部的“松果体”所分泌，主要的分泌时间也是在夜晚，跟着内在节奏运作，对光线很敏感，一旦接受到光线照射，分泌量就会立即减少。这些荷尔蒙反映了睡眠的重要性，而它们与身体健康有相当密切的关系，不论是在细胞的生长、免疫抗体，甚至蛋白质的合成与代谢上，睡眠都扮演着不可或缺的重要地位。

反之，长期的失眠或睡眠质量不佳，会影响到内分泌，使人的体力、耐力与精神都会变差，人因而容易老化，也间接地影响到身体的健康及造成心理的疾病。时下也就应运而生许多标榜有褪黑激素或生长激素的成分，并强调抗老化及防癌功效的健康食品了。

## 睡眠的操盘手

在我们复杂精密的大脑中，有一个睡眠的指挥总部，中心设在脑部的网状赋活系统中，紧临着桥脑和中脑的位置，总部拥有许许多多的功能，其内各个小单位有其自己独特的功能，会依个人清醒或是睡觉而有不同，而且各司其职地决定维持清醒或是促进睡眠的运作。睡觉时，我们对外界的反应会变得比较迟钝，除非有很大的刺激或是声响，否则我们不会去思考、判断和反应的。

## 扎营在大脑指挥中心的四大部队

1. 巨形细胞神经核：分泌的是乙酰胆碱。
2. 黑质：分泌的是多巴胺。
3. 蓝核：分泌了正肾上腺素，它与睡眠中的快速动眼期息息相关。
4. 缝核：分泌血清张力素，这里是发动睡眠的基地。

四大部队，任何一个出了状况都将会引起不同的睡眠问题，有的会很难以入睡，有的会改变荷尔蒙，导致无法好好持续进行睡眠，除此之外，由于褪黑激素在夜晚的分泌量较多，可以促进及维持睡眠，如果缺少了，睡眠时间可能也会因而缩短。

## 大脑的睡眠工作

当我们在睡觉的时候，我们的大脑指挥中心可是没有休息的，它们各自怀有不同的任务，各司其

职地在自己岗位上执行工作，而睡觉中的我们，因为大脑在不同的睡眠时间，每一过程都有不同的努力方向，我们称它为睡眠周期。每一个周期有其特定运转的轨道，若以每一个独特的运作方式，我们又可将它分为“快速动眼期”和“非快速动眼期”。

在“非快速动眼期”里，又可分为四期，每一期都有特别的任务在执行。

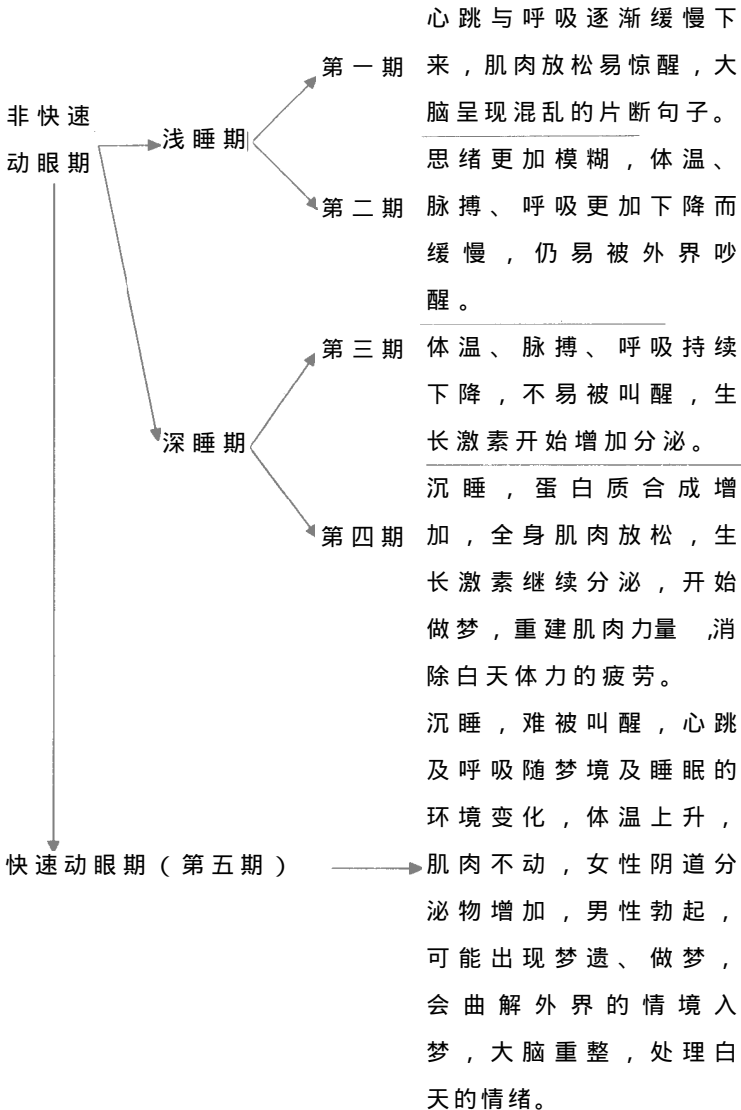
在进入第一期当中，也是我们刚刚要入睡的时刻，我们的精神与身体逐渐地放松下来，脑子里就像当机的电脑一样，开始出现一些似懂非懂的乱码，心跳和呼吸也渐渐缓慢下来，这时候大脑很容易因外界一点点的刺激，就会立刻恢复清醒，因而醒来。

到了第二期时，反应和第一期差不多，但脑子更加混乱了，体温也跟着慢慢地降下来，有人会开始出现一些不完整的梦境片段。

第三期时，睡得更深沉些了，生理的基本功能，像体温、心跳和呼吸的次数，已缓缓地下降，生长激素的分泌量这时却开始悄悄往上升。

第四期的睡眠，则会让人更加地沉睡了，生理的功能开始维持稳定，体温、心跳、呼吸不会再下降了，身体开始致力于蛋白质合成的工作，生长激素在此时仍然继续地分泌，除了翻身以外，肌肉是完完全全放松的。如果你白天有做剧烈的运动，或是对体能过度付出的人来说，这一期实在是很重要的，因为它可以让肌肉彻底休息。此时也开始出现一些比较接近现实情境的梦境，可惜不易在醒来时想起。

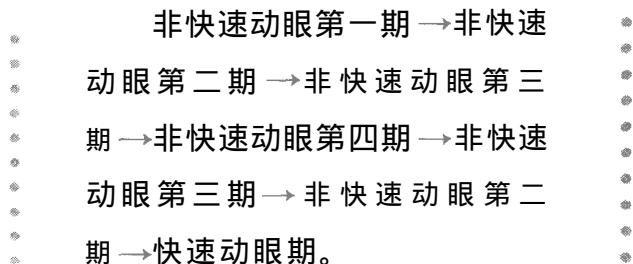
除了四期非快速动眼期外，还有一期快速动眼期。顾名思义，它指的是眼球在这个时期是会快速地转动。当进入这一期时，是相当沉睡的，在这一期常常带我们进入飞檐走壁，武功高强的超现实梦境，有如逃难、打架或是一些激烈情感表现，时古时今，在梦里都是脱离现实的科幻式梦境，但是对外界的刺激还是会有反应的，可能把它扭曲到梦里呈现，如自己放了一声响屁，在梦里说不定出现了战争大炮的声音；轻微的地震变成了坐船遇到了大风浪了，这时老天爷为了要保护我们，全身肌肉变



得非常松弛，不论梦里多么紧张刺激，你还是会乖乖地躺在床上，不会乱动，否则在紧凑激动的梦境下，一旦跟着拳打脚踢，恐怕是相当危险的。有人问，为什么我们常常在做梦时，每每遇到危急的事件，却老是跑不了呢？原因就是在这里啰！也许是因为我们的身体在这个时期里，还具有许多的变化，大脑、生殖器等部位，血流量会增加，不管男人或女人，可能会在这个时期做个美丽浪漫的春梦；男人会勃起、会射精，女人可能也会因此而得到高潮。根据研究发现，大脑在这个时期，也很努力地在做大扫除的工作，不用保存的白天事件，就直接销毁，需要保存的事件，就做个分类，是短期记忆即可，还是需永远保存。这样细微精致的工作，实在非常不可思议，经过了记忆的重整后，也借由做梦或大脑的自我整理，情绪可以有适当的抒发，我们可以重新面对新的一天。

就像工厂的生产线一样，睡眠这五个时期，可不是照着一、二、三、四、五的顺序一个一个排队依序出场来喔！它可是有一定的运作流程，它的顺

序是这样的：



很奥妙吧！每一个运作流程称为一个周期，一个成人一个晚上大约会出现五个周期左右，每一个周期大约九十分钟上下，每一个睡眠周期的时间每人都不同，即使是同一人每次的时间也都不一样，差别在最后一期的“快速动眼期”。专家研究发现，快速动眼期第一周期的时间比较短，之后的第二、第三周期一次比一次更加长些，到了第四或第五周期时，几乎可达四十分钟，有些学者研究发现人的睡眠长短，原来是差别在这个时期。也有研究发现，白天压力大或是有发生什么特殊生活事件时，这一期的睡眠就会延长。

谈了这么多，你有没有觉得睡眠更加重要了。常听身边的朋友说：“忙死了，连睡觉都不够。”你是不是就是那个忙到连分点时间给睡觉都舍不得的小气鬼。嘿！朋友，可别再如此虐待自己了，没有好的睡眠品质，是不会有好的生活品质，更别谈工作的品质了。如果有一天有人告诉你说：“你最近看起来老很多”的时候，可就来不及了。营造生命的品质应从好的睡眠品质做起，从这里开始，我们就要来告诉你，要怎么做才会让你睡得更甜更好喔！

## 一天该睡多久才够

### 三分之一生命充电站

根据专家的研究发现：依年龄层不同，每一个年龄层的人睡眠需求并不一样，大致上的睡眠时数需求如下：

年龄	需要睡眠时数	说 明
婴儿	16~17 小时	每日睡眠时间不定，大半的时间都在睡觉，八个月大时已可渐渐在晚上维持较多的睡眠。
幼儿	12 小时	两岁以上的孩子，开始有明显的夜晚睡眠的现象，加上白天的午睡，每天仍需有足够的睡眠时数。
小学生	11~12 小时	午睡仍是重要的休息时间。
初中生	9~10 小时	睡眠时间渐短，加上目前的升学压力或沉迷于电视、电脑、电动玩具等外在刺激，往往使得初中生睡眠少于需要的睡眠时数。
青少年	8~9 小时	功课的压力或是对外在刺激的诱惑更加无法自我约束，迷恋电脑游戏、上网情形日益严重，尤其是女生，往往在夜里电话不断，而影响睡眠。根据一项调查发现，台湾的学生不论是在功课或外在刺激下，往往平均睡眠时数仅 6 小时左右，假日大多成了补眠的日子。

年龄	需要睡眠时数	说 明
成人	7~8 小时	现代人的应酬多，加上生活压力大，大半的人睡眠品质都不好。
老人	7~8 小时	睡眠品质较差，睡眠经常断断续续，不过老人常会在白天打瞌睡，一天睡眠总时数，大致不会减少。

睡觉时，我们的身体及心情暂时放轻松，可以从容地休息，但是有人睡得多，也有人睡得少，小时候的教育告诉我们“每天要睡足八小时”，这八小时就成了我们完整睡眠的戒律，一旦睡眠少于八小时，我们会紧张担心“自己又睡眠不足”，但是每个人的睡眠真的就这么需要死板板的八小时吗？其实未必喔！前面提到的拿破仑一天只要睡三个小时，以及萧蔷小姐在广告里说她一天只睡一个小时外，其他像影星吴奇隆也提到自己一天只睡四个小时，达尔文不喜欢把时间浪费在睡眠里，平时爱打瞌睡的爱迪生夜晚只睡四个小时，绝不虐待自

己的爱因斯坦及丘吉尔，两位则重视足够的睡眠时间。你也可能听过许多中外的历史名人，或是身边的朋友，也有自己的一套睡眠标准。睡眠时数的长短，因人而易，不尽相同，算算自己一天要睡几个小时，醒来时可以精神饱满，不会宿醉昏沉，可以开始活力地享受新的一天呢？让每一个早晨都满布希望与愉快，也带来每一天的生活满意与工作自信，所以啰！你一定要记得，偶尔可以允许自己少睡一点，或许你也可以熬一夜不睡觉，两夜不睡觉，甚至三夜不睡觉，但终究你还是必须休息，因为睡眠不足，对人的影响是很大的喔！

## 睡觉的时间到了

### 奇妙规律的生理韵律节奏

• 人的身体受着生理时钟的左 •  
• 右，指挥着我们一天的行程，时 •  
• 间到了肚子会饿，睡觉时间到 •  
•

了，开始打瞌睡，失神想睡觉。

然而，不论你前一天晚上几点上床睡觉，早上醒来的时间，总是在相同的时间，常常比自己拨的闹钟还准。奇妙规律的生理节奏，也因为我们接受了它的行程安排，而变得更加规律，如果我们熬夜、跨时区旅行或从事三班轮替的工作，生理时钟就会受到影响，重新寻找新的规律节奏。

想要有好的睡眠品质，养成固定的作息是非常重要的，几点吃晚餐，几点上床睡觉，几点起床，都要有固定的时间，不要经常做改变，以免无法适应，必须辛苦地重新调整你的作息，例如轮班工作的人在轮到上大夜班时也应该于假日维持和工作时一样的作息时间，不要轻易改变已适应的生活步调，以免破坏生理节奏，但如果出国，可能就要花点心思在时差问题上做调整了。