

為什麼小睡可能對我們的健康有益

很多人都拒絕小睡，認為這會影響晚上的睡眠品質。但實際上，小睡可能對我們有益。在許多文化中，午睡是一種日常習慣。西班牙人以享受每日午睡而聞名，一些日本上班族也喜歡在午休時間小憩，這種行為被稱為「午睡」(hirune)。

Google、三星和 Facebook 等科技巨頭都在辦公室設有午睡艙，讓員工在工作日可以小憩一會兒。

午睡正成為全球的流行趨勢。但白天小憩真的有效嗎？它會讓你感覺神清氣爽、精力充沛，還是會讓你比一開始更疲憊？午睡應該持續多久？一天中什麼時候最適合午睡？

午睡對健康有什麼好處？

研究表明，規律的午睡對大腦的長期健康有益。

根據倫敦大學學院 (UCL) 和烏拉圭共和國大學的研究人員在 2023 年進行的一項研究，習慣性午睡可能有助於保持大腦體積更大、持續時間更長，並促進大腦的整體健康。

研究人員分析了來自英國生物銀行（一個生物醫學資料庫和研究資源庫）一項研究的 35,000 名年齡在 40 至 69 歲之間的參與者的數據。他們研究了先前發現的與習慣性午睡者相關的 DNA 片段。

每週午睡幾次的人的大腦比從不午睡的人的大腦大 15 立方厘米 (0.9 立方英寸) 以上。

首席作者、倫敦大學學院醫學研究委員會終身健康與老化研究中心高級研究員維多利亞·加菲爾德表示，這相當於將大腦老化延緩三到六年。

「最重要的發現是，白天小睡與更大的腦容量之間存在著相當顯著的因果關係，」加菲爾德說。大腦會隨著年齡的增長而自然萎縮，而腦容量較小與多種疾病有關。

加菲爾德說：「腦容量較小的人更容易出現皮質醇（一種壓力激素）水平升高，或被診斷患有睡眠呼吸中止症……許多人還患有心血管疾病。我們還發現，阿茲海默症和血管性痴呆患者的腦容量也明顯萎縮。」（閱讀 BBC Future 關於 3000 年前人類大腦為何更大的報導

。）
加菲爾德說：“任何有助於盡可能長時間保持大腦體積的方法都是好事。午睡對大腦有益，這傳遞了一個非常積極的信息。”

研究表明，小睡對嬰兒的認知發展至關重要，試驗表明，如果嬰兒在之後沒有長時間的小睡，他們就無法記住新的任務。

但人們對午睡對成年人的好處了解甚少。加菲爾德的研究參與者年齡在 40 歲至 69 歲之間。「我們試圖關注中年時期，因為人們在這個階段開始出現糖尿病和高血壓等疾病，」她說。

加菲爾德強調，只有經常午睡的人才能看到午睡的長期益處。“這需要時間累積。”

午睡也有一些短期健康益處。五到十五分鐘的短暫午睡可以立即提升我們的精神狀態。這種精神刺激效果甚至可以持續到醒來後三小時。

「目前，午睡在運動科學領域非常流行，」英國拉夫堡大學心理學教授兼睡眠專家凱文·摩根說。“任何能稍微提高運動員表現的方法，也就是所謂的漸進式進步，都會被人們所重視。”

「教練們想把午睡裝瓶賣給運動員。他們想把它當作一種營養補充劑，」摩根說。

研究表明，下午 1 點到 4 點之間小睡可以提升身體機能、認知能力和情緒。「小睡肯定有助於鞏固記憶。你的反應速度可能會加快，協調能力也可能有所提高。」摩根說。

摩根參與撰寫的一項研究發現，儘管精英運動員和普通運動員報告的困倦程度相同，但每週訓練時間長達 17 小時的精英運動員入睡速度卻比普通運動員更快。斯諾克選手羅尼·奧沙利文、超級馬拉松運動員卡米爾·赫倫以及皇家馬德里足球俱樂部的英超球員都已將午睡納入了他們的日常生活中。

午睡應該成為我們日常生活的一部分嗎？

鑑於午睡對健康的益處，我們是不是都應該開始每天午睡呢？

專家表示，重要的是午睡不能取代良好的夜間睡眠。

牛津大學睡眠醫學教授科林·埃斯皮表示：「午睡通常是睡眠不足的信號。」埃斯皮指出，如果你經常需要白天小睡，



那麼你需要問問自己，這是否是為了彌補睡眠問題，還是因為某種生活方式導致你晚上睡眠不足。「我們最應該做的是保證夜間睡眠。我們不能像某些動物那樣隨意支配睡眠時間。」



某些種類的企鵝每天會進行數百次短暫的「微睡眠」

例如，一些築巢的企鵝每天打盹超過 10,000 次，每次平均持續 4 秒鐘。

持續 15 到 20 分鐘的小睡無法讓人進入深度睡眠。而深度睡眠正是身體修復和再生組織、建立肌肉、增強免疫系統以及鞏固長期記憶和處理新獲取資訊的重要時期。

「睡眠是大自然的良藥，」埃斯皮說。「我們高度進化，需要大量的腦力。這就是為什麼我們晚上需要足夠的睡眠。」

摩根說，那些晚上難以獲得充足睡眠的人，例如幼兒的父母或輪班工作者，「可能會從白天規律的睡眠中受益。」

但他補充說，並非每個人都能很快睡著。「很多人不午睡，因為他們覺得午睡不容易。」他說。

摩根說：「午睡有點像是把睡眠當作一種按需供應的資源，對那些能午睡的人來說，這確實有效。」但這並不代表我們都應該午睡。

「這就像說用左手寫字有益一樣。」

午睡該睡多久？

午睡的關鍵在於把握時機。

摩根說，如果你要小睡一會兒，一定要在下午進行，而且不要超過 20 分鐘。

摩根解釋說：“你的身體會更容易適應下午 2 點到 4 點之間的白天睡眠，因為這段時間晝夜節律會下降，體溫也會下降。”

他說，如果你早上小睡一會兒，體溫還在上升，這代表你會感覺更清醒。但如果你睡得太晚，晚上就很難入睡。

埃斯皮說，如果你午睡超過 20 分鐘，醒來後很可能會感到昏昏沉沉、神智不清，這在醫學上被稱為睡眠慣性。「這顯然會適得其反，因為之後你會很難集中精力，」埃斯皮說。

摩根說，睡眠慣性與睡眠深度有關，30 分鐘後你就會進入慢波睡眠，也就是深度睡眠，這種睡眠很難被喚醒。

埃斯皮說，如果你打算開始午睡，重要的是要控制午睡時間，並將其融入你的生活方式，就像西班牙的午睡傳統一樣。

「午睡在地中海氣候地區的許多文化中都很常見。但我們需要認識到，午睡的一個後果是，生活在那裡的人們入睡時間會晚很多，而且不容易入睡，因為他們午睡過，」他說。

「午睡不是一種選擇，而是一種習慣，」埃斯皮說。“一旦養成這種習慣，你的大腦就會幫助你堅持下去。”（BBC）

睡眠的四個階段

我們的睡眠以週期性的方式進行，每個週期大約持續 90 分鐘。每個週期由四個階段組成。在第一和第二階段，你的肌肉開始放鬆，大腦活動開始減緩，體溫和心率開始下降。之後進入第三階段，稱為慢波睡眠或深度睡眠，最後進入快速動眼睡眠 (REM 睡眠)，也就是你做夢的階段。

保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車 Auto	房屋 House	商業 Commercial
健康 Health	人壽 Life	餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險 Medicare

奧巴馬醫保 Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com

RAYMOND CHANG 張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER GUNDAKER

- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

Made in USA
美國農業部駐廠監督製造

內餡鮮美道地 · 外皮勁道十足

不出門，也能享用相聚一堂的好滋味！

Find us on