

## 閱讀寫作報告—閱讀 GO 健康

學號	
姓名	
題目	關燈睡覺最好！開燈睡覺會產生這4問題
書名	無
作者	于承宇
出版商	無

## 1. 文章的閱讀動機：

這篇文章跟我的生活太貼近了，所以才選了這篇文章，我本身就是一個需要開小夜燈的人，沒有小夜燈我會完全睡不著，在黑暗的房間哩，會感到很不安，因為曾經又過被鬼壓床的經驗，再加上在家裡又是自己一個睡，只要在黑暗的環境下就會感覺就會有鬼隨時會跑出來一樣。之前就有聽過，如果開著燈睡好像會得青光眼還是甚麼眼睛方面的疾病，但看完這篇文章後，沒想到原來還會產生憂鬱、變胖、罹患慢性病機率提高跟精神不濟的這些問題產生。

## 2. 文章啟發的章節內容：

**憂鬱(Depression)：**日光燈、3C 產品的螢幕或 LED 燈泡，都會發散出許多藍光，長時間接觸藍光，除了對眼睛有傷害外，暴露在藍光底下，佳的睡眠品質，容易造成心情不佳，影響工作表現和人際關係。

**變胖：**根據美國醫學會期刊(JAMA)的研究指出，睡覺時暴露在光源底下會提高女性變胖的機率，例如：在電視螢幕亮起的情況下睡著。研究中也發現，小夜燈或非室內的光源，提高肥胖的機率不大。

**罹患慢性病機率提高：**如果長期在光源的照射下睡覺，可能會提高罹患高血壓(Hypertension)或糖尿病(Diabetes)等疾病的機率。

**精神不濟：**睡不好所造成的精神不濟的影響，許多人應該都有體會過，尤其是從事部分職業，如駕駛或工人等。這些工作的風險較高，也需要高度的專注力；因此，若是因睡眠不佳，工作意外發生的機率也會跟著提高。

在這四個問題裡面，其實對現在的我來說，沒有太大的感覺，精神不濟的部分，也是因為自己晚睡的緣故，雖然知道開小夜燈睡可能有這些問題的產生，但我還是無法改掉這個習慣。

文章內還有提到，將光源調低來營造適合睡覺的環境，習慣開燈睡覺的人，要在全黑的環境下入睡需要一段適應時間，建議可以逐漸減低光源亮度或者購買紅色光的燈泡使用，因為紅光比起其他顏色的光線，對於人體睡眠的影響較小。這個方法我覺得對我來說也沒什麼用處，畢竟現在住在宿舍，到了12. 電燈就自動關起來了，已經很習慣這個環境了，這可能要回到自己家，才能實驗看看吧。還

有在睡前一兩個小時就將室內的光源調低，營造出一個適合睡眠的環境，並且選擇閱讀或冥想等放鬆心情的靜態活動，來代替滑手機或用電腦等會接觸藍光的行為，以利褪黑激素分泌幫助入睡。這個根本很難達成，在一整天的學習下來，只有到了床上的時間，可以好好的放鬆，好好地滑手機，通常這個時間點，都是12點過後了，明明知道該睡了，但就是捨不得手機，就算明天要早起也是一樣。

### 3. 反思自己的論述或觀點

看完這篇文章，應該是要改善自己的睡覺的狀態的，但是開小夜燈的習慣是從出生到現在一直都有，一時之間根本改不了，希望我以後有一天能夠在全黑的環境下睡覺。在還沒看到這篇文章時，真的不知道原來開著燈睡，會有這些問題，以前也有過燈全開著睡著或是看著電視看一看就睡著的經驗，幸好現在已經很少有這樣的狀況了，但小夜燈這方面，可能還要再等個幾年才能夠完全不去依賴小夜燈。

### 4. 參考文獻

[https://today.line.me/tw/v2/article/zP3Mm7?utm\\_source=linehare](https://today.line.me/tw/v2/article/zP3Mm7?utm_source=linehare)