

閱讀寫作報告－閱讀 GO 健康

學號	
姓名	
題目	閱讀 GO 健康：搶救全民失眠，別再積欠睡眠債！
書名	揭開睡眠的真相
作者	羅友倫、陳盈盈
出版商	天下雜誌出版

(1) 書籍或文章的閱讀動機

我常常會因為咖啡因或是壓力太大等原因而睡不著。然而，睡眠對人的健康非常重要，它是身體修復和恢復功能的重要過程。不良的睡眠習慣會影響身體的健康和精神狀態。當我們睡覺時，身體會釋放出生長激素，這有助於身體的發育和修復。以及，睡眠還可以調節免疫系統，增強身體的免疫力，有助於抵抗疾病。睡眠還可以改善心理健康狀態，有助於減輕壓力和焦慮。

但是，現代人們的睡眠時間和質量正在逐漸下降。情感壓力、工作壓力和娛樂活動都影響了人們的睡眠。睡眠時間不足會影響認知能力和思維能力，增加意外事故的風險，免疫力下降，並增加心臟病、中風和糖尿病的發病率。睡眠質量不佳也會影響身體健康，例如睡眠呼吸中止症和失眠症等。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

此書提供許多有效的方法，讓讀者了解如何擁有一個好的睡眠品質，並且脫離睡眠債的困境。

最容易被睡眠債所擊垮的時刻是凌晨四五點和下午二三點，因為這是生理時鐘的低點，也是我們最無力抗拒睡眠的階段，許多重大意外和交通肇事都發生在這個時候。（羅友倫和陳盈盈 2011）

醫學界很早就證實了睡眠和免疫功能之間密切的關聯性。熬夜會大幅降低我們的免疫力，這時候潛藏在周遭的各種病毒、菌就會伺機而入。長期的睡眠剝奪會造免疫系統全面性的解，人體就無力對抗各種外來物質的侵襲並阻止癌細胞的生成。（羅友倫和陳盈盈 2011）

研究證實睡眠債累積的結果和連續不睡覺一樣可怕。長期睡眠不足使人愈來愈笨，變得遲鈍、憶力衰退、判斷力變差，和人互動變得冷漠以及對事物的好奇與動機大幅減弱。除此之外，睡眠不足影響人們的心理健康，使人變得情緒不穩定、易怒、憂鬱和焦慮。（羅友倫和陳盈盈 2011）

最近的研究發現，長期睡眠不足和肥胖、糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病之間有高度的關連性。（羅友倫和陳盈盈 2011）

(3) 反思自己的論述或觀點

在現代社會，人們往往忙碌到把睡眠當作是奢侈品，或是不在意睡眠。但據研究表示睡眠是我們身體和心理健康的基石，缺乏睡眠不僅會影響身體健康，也會對大腦的發展造成影響。

為了改善睡眠質量，我們可以採取以下措施。首先，避免在晚上過多的工作和運動，避免咖啡因和酒精，這些都會影響睡眠。而且為了更好的建立良好的睡眠習慣，可以每天固定的睡眠和起床時間。其次，為了創造一個更，好的舒適睡眠環境，我們可以把溫度調到適中，盡可能地關閉多餘的燈光，噪音減少、找到舒適的床墊和枕頭。最後，放鬆身心，減少焦慮和壓力，可以通過瑜伽、冥想和

呼吸練習等方法來實現。

總結來說，睡眠對人的身體和心理健康都有著極為重要的影響。我們應該注意睡眠習慣和質量，來讓自己的身心更健康。希望每個人都能擁有健康舒適的睡眠。

(3) 參考文獻

羅友倫和陳盈盈。 “揭開睡眠的真相：：搶救全民失眠，別再積欠睡眠債！”
70 頁。天下雜誌出版，2011。

羅友倫和陳盈盈。 “揭開睡眠的真相：：搶救全民失眠，別再積欠睡眠債！”
第 7 章。天下雜誌出版，2011。