

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目： 你都幾點睡？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

現在的人回到家就開始被手機綁架，自然地打開 Fb、Ig、Youtube、各種劇，看著看著一不小心就半夜了，大家卻忘記睡眠是人體修復最重要的時間，如果沒有足夠的睡眠可能會損害你的健康。但現代人如果要說「不」熬夜，應該很少人可以做到，有些人可能覺得熬夜沒關係，隔天睡一覺就補回來了，但其實被打亂的生理時鐘還是一樣亂。

帶你們看半夜不睡覺的 10 大危機：

1. 記憶力下降

如果睡眠不足，新的記憶會很難被儲存到，這也就為什麼人會健忘。

2. 易情緒化

據研究，熬夜會讓你的皮質醇長期處於高水平的狀態，體內另外兩個荷爾蒙也受到影響：褪黑激素、血清素，半夜不睡覺，妨礙褪黑激素的生長，血清素下降，荷爾蒙亂掉，容易情緒低落。

3. 精神渙散、難以集中注意力

每天只睡 5 到 6 小時的人，開車發生車禍的機率超過 2 倍！當睡眠不足、過勞駕駛，發生意外風險的機率也就跟著提高。

4. 容易肥胖

生理時鐘打亂、荷爾蒙改變，不僅腸道菌種和菌量會失調、不平衡，影響食慾與飽足感，熬夜會讓食慾提高，並且影響瘦體素的分泌，脂肪更難分解，讓你越來越胖。

5. 皮膚變差

長時間熬夜，會讓皮膚容易長痘痘、長粉刺，皮膚還會乾燥、沒有光澤、毛細孔變大，肌膚彈性變差，加速老化。

6. 平衡感不好

有時候走路還容易絆倒、越走越慢，精神與身體狀況不佳，都跟欠缺足夠睡眠有很大的關係。

7. 影響聽力

如果睡眠不足，易使內耳的供血不足，讓聽力受損，萬一再加上工作壓力大、加班勞累、飲食不正常、沒有運動，恐怕易發生突發性耳聾。

8. 免疫力變差

晚上 10 點到凌晨 1 點是養肝的黃金時間，這時候睡覺能讓肝臟排毒，研究表示，睡眠充

足的情況，可以讓免疫力正常發揮，熬夜會讓抵抗力下降，比較容易感冒、被病毒入侵。

9. 糖尿病、心血管疾病、罹癌風險高

熬夜會使皮質醇濃度維持高水平，會抑制胰島素生成，導致血糖一直在高點，影響血糖穩定，易罹患糖尿病的風險。有研究發現，每天睡不到 5 小時的人，心血管疾病的風險增加到 45%，甚至熬夜易讓內分泌失調、細胞代謝不正常，進而提高罹癌的風險。

10. 性慾減退

晚上不睡，都在滑手機，不理會另一半，這樣的行為不僅影響感情，熬夜也會影響性激素，造成性慾降低、性功能障礙。

這樣看下來你還敢熬夜嗎？從現在開始跟熬夜脫離關係吧！

參考資料

熬夜有多傷身？常熬夜身體的 10 大變化 | Heho 健康

<https://heho.com.tw/archives/138204>

慣性熬夜=慢性自殺！半夜不睡覺 10 大傷害

<https://blog.worldgymtaiwan.com/disease-prevention-10-damaging-effects-staying-late>

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