

【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：長期熬夜真的有差嗎？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

現代人頻繁熬夜，每天都看到太陽才睡覺，多多少少都知道熬夜對身體不好，那熬夜到底對身體有什麼影響呢？

熬夜的世界之最!!

熬夜的世界紀錄保持人在 1964 年的聖誕夜，由一名 17 歲的高中生：Randy Gardener，以 11 天不睡覺的成績獲得了，金氏世界紀錄中人類最長可達 264.4 小時不睡覺，相當於 11 天又 25 分鐘的時間，事後第一天 Randy Gardener 補眠了 14 小時 40 分鐘，在晚間 8:40 分時醒來，接著隔天在睡了 10 個半小時後，晚間 7 點半自然醒。之後定期追蹤 Randy Gardener 的身體狀況，也並沒有任何異樣。

別人可以，不代表你也可以！

但社會新聞中明明不乏因沉迷電玩不睡覺導致暴斃猝死的案例，例如 2012 年的歐洲盃足球賽，就有位年僅 26 歲的狂熱球迷，連續 11 天完全不闔眼的熬夜看比賽，比賽結束後從此一覺不醒。

熬夜造成的引響？

同樣睡滿 8 小時，不過睡覺時間是凌晨 2 點到早上 10 點，而非的晚上 11 點到早上 7 點，這樣對身體健康也會不好嗎？諸多研究報告都已指出，晚睡所帶來的影響不只是睡眠本身因素，晚睡也接連影響了飲食習慣、身體機能以及大腦判斷能力，進而造成接連的不良後果。

長期熬夜的人容易有幾項症狀

記憶力缺失：沒有足夠的時間修時導致記憶力漸漸退化

容易情緒化：容易感到焦慮

免疫力低下：比一般人更容易感冒

注意力不集中：反應時間很慢

容易肥胖：大腦接收信息變慢，容易暴飲暴食

晚上 11 點到凌晨 3 點，一定要睡著！

從中醫來看，晚上 11 點到凌晨 3 點是膽經、肝經的排毒時間，人體必須進入熟睡階段才能進行排毒；從西醫來看，是褪黑激素分泌最旺盛的階段，褪黑激素主要有鎮靜、催眠、鎮痛、抗驚厥、抗抑鬱等作用，達到

維護生理機能的目的。呼應上段睡 8 個小時真的要睡對時間，身體的健康才有保障。

參考資料

晚睡 身體 6 大機能老得快、易生病(I)

http://www.ch.com.tw/index.aspx?sv=ch_fitness&chapter=ABD011201

熬夜 = 慢性自殺！10 個不要命的熬夜習慣，一定讓你活不過 40 歲！（不想早死的人，必看！

<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=129048>

長期晚睡會怎樣？8 個危害你該知道！ | Heho 健康

<https://heho.com.tw/archives/36164>