

2021 秋·文山社大公民週講座《不斷變動的大腦－睡與夢·記與忘》

一、影響睡眠的因素（可複選）

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 上床時間不規律 <input type="checkbox"/> 起床時間不規律 <input type="checkbox"/> 早上醒來後會賴床 <input type="checkbox"/> 周末補眠 <input type="checkbox"/> 在床上做其他與睡眠無關的事
(如：看電視、書) <input type="checkbox"/> 睡前擔心自己會睡不著 <input type="checkbox"/> 睡前有不愉快對話 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 睡前沒有足夠的時間讓自己放鬆 <input type="checkbox"/> 開著電視或音響入睡 <input type="checkbox"/> 躺上床在腦海中思考未解決的問題 <input type="checkbox"/> 白天小睡或躺床休息超過 1 小時 <input type="checkbox"/> 被床伴干擾睡眠 <input type="checkbox"/> 其他不良習慣：晚睡早起 |
|--|--|

二、睡眠迷思

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 睡不著要繼續躺到睡 <input type="checkbox"/> 睡不著就起床別繼續躺 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 整夜熬夜後，白天一直睡 <input type="checkbox"/> 整夜熬夜後，白天先小睡 15~30 分鐘，晚上再早點就寢
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 泡完熱水澡比較好睡 <input type="checkbox"/> 泡完熱水澡不要馬上睡 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 明天要早起，所以今天要早點睡 <input type="checkbox"/> 明天要早起，所以今天要早點起
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 喝酒可以助眠 <input type="checkbox"/> 喝酒不會助眠 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 走到哪睡到哪，可以補眠很棒 <input type="checkbox"/> 走到哪睡到哪，表示身體太累了
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在床上看電視幫助放鬆 <input type="checkbox"/> 在床上看電視反而更緊張 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 鬧鐘響，就醒來 <input type="checkbox"/> 鬧鐘響再賴床一下
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 睡前運動助睡眠 <input type="checkbox"/> 睡前運動不利睡眠 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 晨型人與夜型人的睡眠不同 <input type="checkbox"/> 無論「型」早睡早起總是比較好
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 你不需要太多睡眠 <input type="checkbox"/> 理想的睡眠時間為 8 小時 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 小朋友才需要午睡 <input type="checkbox"/> 人類需要兩段式睡眠模式

三、良好睡眠的關鍵：環境（溫度與光線）、飲食、儀式（規律與放鬆）

四、十個大腦的保護因子

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 控制血壓 2. 降低膽固醇 3. 檢查 B12 (同胱胺酸)，胃切除患者才可能有此風險。 4. 多吃水果蔬菜並喝點酒
→每日不超過 30cc 純酒精 5. 保護腦部不受傷
→安全帽、安全帶、避免頭碰撞 | <ol style="list-style-type: none"> 6. 維持視力（太陽眼鏡）、聽力之敏銳 7. 運動：伸展操、走路… 8. 多多用腦：學習新語言 9. 多社交：成為個有趣的人 10. 快樂：留意沮喪和壓力要快樂點 |
|---|---|