

## 2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

**文章題目：** 現代人需要的技能-容易入眠

**摘要：**介紹容易入眠的方法

**文章內容：** ( 限 500 字~1,500 字 )

前言:在現代緊湊的生活環境, 現代社會的節奏越來越快, 現代人常常感覺時間不夠用, 人們的生活也變得越來越繁忙, 需要處理的事情越來越多, 因此時間就變得更加緊迫以及人們經常使用電子設備, 如智慧手機、平板電腦、電腦等, 這些設備讓人們更加容易分心, 且可能使人們更加依賴於它們, 浪費大量時間, 還有現代人的時間管理技巧普遍較差, 缺乏有效的計劃和組織時間的能力。這會導致時間的浪費和無效的行動, 每個人的擁有的時間都相同, 但是每個人有辦法善用的程度卻不相同, 於是快速入眠就顯得很重要, 如果失眠睡不著又不能做其他事那就得不償失了

### **褪黑激素:**

一種讓人們進入睡眠的激素, 但是由於現代科技的發達人日夜都對著手機跟電腦, 因為這些產品屏幕帶有較多藍光, 這會誤導身體認為是白天時間從而影響褪黑激素的分泌, 所以想要好的睡眠睡前 1 小時或至少 30 分鐘內最好不接觸手機電腦或其他電子產品, 相反的起床後立刻到外面或拉開窗簾讓身體接觸到陽光也會加快褪黑激素的下降

### **泡澡:**

研究顯示當皮膚溫度與人體深層溫度的差距縮小時也就是體溫下降時會比較容易入睡, 泡澡就是一個好方法, 睡前約 1 小時泡 10 到 15 分的溫水澡, 泡溫水澡體溫會上升泡完後體溫會慢慢下降到原本溫度這時就是睡覺的好時機拉

### **代辦事項:**

睡前可以把腦袋裡的待辦事項或覺得值得考慮的事情先寫下來讓腦內的質料移到在紙上然後告訴自己現在暫時不必多想, 好好睡覺明天在從紙上記起來

### **肌肉放鬆:**

多數人不易入睡的原因是身體肌肉太緊繃的關係, 睡前 15 分鐘可以試看做肌肉放鬆練習從頭到腳每個部位伸展或收緊保持約 4-5 秒, 然後放鬆接著再到下個部位做完你會發現全身放鬆後較容易入睡但要注意不要過於激烈, 反而讓體溫上升

### **避免酒類和咖啡:**

睡前就不宜喝酒或咖啡也許有人會想喝酒不是比較容易入睡嗎? 酒讓人容易入睡, 但會使人不容易進入深度睡眠也容易在半夜中醒來咖啡也是如此, 咖啡中的有效成分較咖啡因, 會針對腦中一個幫助關閉神經元的受體作用, 藉由阻擋這個受體而開啟神經元, 這是咖啡讓我們保持

清醒的方式,咖啡在血液中的半衰期介於 4 到 6 小時,代表了需要花上大半天的時間才能排出體外

#### 參考資料

<http://irlib.ntunhs.edu.tw/retrieve/1036/099NTCN0563060-001.pdf>

<http://rportal.lib.ntnu.edu.tw:8080/server/api/core/bitstreams/392096c9-f37b-4788-afcd-387b728fb741/content>

<https://lib.ctcn.edu.tw/practical%20training/%E6%8A%80%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E6%A0%A1%E5%A4%96%E5%AF%A6%E7%BF%921020103/%E6%8A%80%E8%81%B7%E6%95%99%E8%82%B2%E6%A0%A1%E5%A4%96%E5%AF%A6%E7%BF%92%E6%96%87%E7%8D%BB/%E8%AD%B7%E7%90%86/%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E8%AD%B7%E7%90%86%E7%B3%BB%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AF%A6%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E5%93%81%E8%B3%AA%E4%B9%8B%E7%9B%B8%E9%97%9C%E7%A0%94%E7%A9%B6.pdf>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。  
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 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
  - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖