

## 《睡眠的重要性》

大發明家愛迪生十分厭惡睡眠，他認為睡眠不過是浪費光陰、不必要的活動。然而，醫學的發展卻一再告訴我們睡眠多麼重要。雖然目前對睡眠在生理病理上的意義並未完全清楚，但是許多研究已經確確實實指出，睡眠與生理功能、認知能力關係深遠。

一般相信，良好的睡眠最起碼有「恢復精神、重獲體力」的作用。事實上，我們每天生活所需的種種「認知能力」，舉凡從對事情的判斷力、到對事物的記憶力，都需要睡眠來調節，以便維持一定功能。萬一睡眠品質出了狀況、或是睡眠時間遭到剝奪，很容易造成認知功能的損傷。研究已經發現，許多意外事件如車禍，往往與「睡眠障礙」脫不了干係。

許多「生理現象」的調節，也在睡眠當中發生。譬如生長發育所必須的「生長激素」，只有在「深度睡眠」中才會穩定地從腦部釋放。台灣俗話所謂「一冥大一吋」，並非無的放矢！近來研究也得知，睡眠如果被剝奪一段時間，會讓身體的「血糖耐受性」降低。可見如果睡得不好，新陳代謝功能也會漸漸發生狀況。

美國學者在 2002 年發表的一個大規模流行病學研究結果指出，睡眠時間過長或過短的人，長期追蹤下來，死亡率至少上升十五個百分點。死亡率上升的真正原因尚未清楚，但專家們相信這是透過不良睡眠多方面的負面效應所致。由於睡眠影響的層面實在太廣，一位知名的睡眠醫學專家就曾如此形容：「睡眠是爲了避免缺少睡眠所帶來的後果！」這句話乍聽好像什麼都沒說明，卻十分貼切地點出，睡眠的重要猶如空氣或水，平時不感覺它的存在，一旦出了狀況，身體、生理的每一個環節都會受到衝擊。睡眠的重要，可是無法忽視的！

