

睡午覺

你睡午覺嗎？好像西方人大多沒有睡午覺的習慣，他們看到東方人到了中午，大家都去睡午覺了，好一座死城，公私務都必需停擺，相比之下，就顯得懶散，缺乏效率，顯然是個漏習，難道這就是西方科技領先東方的原因嗎？

高雄第一科技大學創校招生的第一年，上午由 8:10 開始排第一堂課，中午 12:00~13:00 休息午餐，下午是從 13:00 開始排課，與一般慣例下午由 13:30 排課不同。因為中午大家都是 12:00 下課，去餐廳午餐一定要排長隊，如果下午第一節就有課，用餐完回到教室時就已經接近上課時間了，學生一般是沒時間午睡的。為什麼會這樣排課？那是創校校長堅持刻意這樣排的。校長是留美博士，他在美國唸書時也是這樣排課的，中午也沒有人午睡，他認為我們不該這麼懶散，要多跟先進國家學習。一年下來，發現下午第一堂課，學生因為沒午睡，所以上課打瞌睡的相當多，顯然會響到教學效果，到第二年下午第一節課只好恢復到 13:30，情況才改善很多。

我們為什麼會養成午睡的習慣？記得嗎，台灣的幼兒園、小學在中午的時候都會規定午睡時間，幼兒園裡大家都躺下睡，還要家長準備午睡的用具，就算不想睡的小朋友也被強迫午睡。小學則大家都要扒在桌上午睡，老師會處罰那些不睡覺還要說話亂動的學生，難怪長大了會有這麼多學生養成了睡午覺的習慣！

在中國、印度、中東、地中海一帶及赤道附近的民眾，幾乎都有午睡的習慣，歐洲國家較少，其中只有西班牙、希臘相對是最注重午睡的。那麼睡午覺到底好不好？科學研究雖然正負面的報告都有，不過就算負面的報告其危害性也很低，只要不是睡得太久，看來正面的比較多。

為什麼吃完午飯後，頭腦就會昏昏沉沉的想睡覺？一般的解釋是認為血液流向消化器官，影響腦部供血量，再加上上午工作了 4 個小時，大腦和體力難免產生疲勞，精神緊張的狀態也得以放鬆，所以有嗜睡現象。經過研究，證實午睡可有以下作用：

- 緩解疲勞

睡覺可以讓身體及腦部得到休息補養，正如晚上睡覺一樣。

- 提高大腦效率

睡了午覺，可以有效地提升心智能力，使認知能力、注意力、記憶力等得到改善。

- 降低突發病
午睡能有效抑制心肌梗死、降低冠心病、過勞猝死的疾病發生率。
- 深睡問題
午睡若睡太久(通常指一小時以上)，身體會進入深睡期，代謝變慢，醒來時反會有輕微頭痛、全身無力……等更困倦的現象，且因白天睡多了，打亂生理時鐘，影響正常的夜眠。
- 趴睡問題
午睡時受到環境限制，常常不能好好躺著睡，若是趴睡，會壓迫手臂神經傳導，造成血液循環不良、眼壓增高等問題，由於姿勢不良，也易導致頸椎病、腰部椎間盤突出等毛病。
- 易誘發腦栓塞
由於午睡時段，血液湧向消化器官，因此體重過重、有血壓低及有循環系統障礙及腦血管病史的人，宜避免午睡，以免誘發病情。

或許有人認為中午時段不午睡的人還是在從事生產工作，而午睡的自然生產力就比較低，但是一整天下來，應以真正的工作總時數拿來比較才正確，如果都是 8 小時的話生產力其實是一樣的。

總之，睡不睡午覺各有利弊，不宜一口咬定午睡就是不好的習慣。對於晚間睡眠不足的人，午睡未嘗不是補眠的機會。而且，每個人的體質不同，所需要的睡眠時間也不一樣，自己根據本身的需要，配合生活和工作的環境，找到適合自己的規律也許才是最好的。