個案研討： 午睡惡習

****

**以下為一則新聞報導，請就此事件加以評論：**

* 許多人早已養成午睡習慣，但久而久之卻發現，中午打個盹容易越睡越累，結果睡太久到晚上又睡不著，漸漸形成惡性循環，那究竟該如何改善呢？

根據英國《Metro》報導，阿蒂絲針對午睡對象分享出4大壞習慣，若不改掉除了會影響睡眠外，身體健康也恐每況愈下：

1. 不要睡太久
2. 不要滑手機
3. 午憩前可做一些平常睡前會做的事

以此來讓身心達到放鬆，像是可聽聽舒眠音樂或有聲書來助眠，將夜晚的就寢習慣帶到午休前。

1. 不要在沙發上睡

睡沙發的「蜷曲睡姿」容易導致姿勢問題，睡醒後會造成全身不適，帶來反效果。畢竟「不舒服的小睡」只會帶來糟糕的午休。

事實上，100分的午休也不能取代晚間適當的睡眠！因此，若有夜間睡眠中斷、睡眠品質不好等狀況的人，建議及早尋求醫師協助。 (2022/01/10 快點TV)

**傳統觀點**

* 午睡是一個不好的習慣！東方人常有午睡的習慣，但西方國家的人幾乎都是不午睡的，不午睡可以更好的利用時間工作，難怪西方科技比較發達。

**人性化設計觀點**

 人不是機器，本來就要有充足的休息時間才能有效率的工作。在鐘表還沒發明以前，尤其是農業時代人們是以太陽的起落作為參考的，所謂「日出而作，日入而息」，以充分利用陽光，太陽下山後雖然可以點燈，但除了要消耗燃料外，能做的事情也有限。

 不同的民族由於謀生的方式不同、生活所在地方的緯度不同、環境不同、文化不同，因此各有各的作息時間習慣上的分配，並沒有什麼好不好的問題。中國是農業古國，且生活的區域大多時候中午太陽當頭非常炎熱，不適合農作，所以一般是起早工作，中午吃完午飯正是日正當中，所以就休息午睡，以恢復體力下午繼續工作。十九世紀西方國家已陸續工業化，在室內也發明了電力人工照明，因此不再受制於太陽，只要晚上有足夠的睡眠，午睡自然沒有必要。可是中國的農業社會一直要到二十世紀下半才開始逐漸工業化，很多人午睡的習慣仍在，因此，把東方人落後歸咎於午睡並不正確。

 現在因為人工照明的普遍，工業化的發展，教育和工作型態的改變，有不少人因為晚上睡眠不足而需要在中午補眠。就算把他們午睡的時間加起來恐怕每天也睡不足8小時，所以我們當然不能一概把「午睡」當作是不好的習慣。每個人的作息只要有一定的規律，適合他的工作，而不是沉迷於消耗生命，應該也是符合人性，都是可以接受的，不是嗎？

 同學們，對於本議題你有什麼看法？請提出分享討論。