

## 週末補眠 補不了平常日睡眠不足

最近有個研究認為，如果你平常工作天睡眠不足六小時，就算你在週末補眠，連續兩天睡超過十小時，還是不足以讓你的大腦恢復睡眠充足時的清晰敏捷。於是，你在星期一還是得帶著打折扣的大腦去上班。

這研究先找一批人來，好好睡飽四天，測驗在正常睡眠下的大腦功能。之後連續六天給予「輕微的睡眠剝奪」，果然，大腦功能就變差了。接著是連續兩天飽眠。回得來嗎？結果大腦功能還是比不上充足睡眠那幾天。

所以啊，連續一星期失眠，就會惡化自律神經失調，就會讓內分泌出現類似糖尿病的變化，光是睡兩天補不回來。可是現在台灣人常需要增加工作時間，常需要把工作帶回家，睡眠時間變短、睡眠品質變差、思想變得遲鈍，這划得來嗎？

然後我們的主流媒體甚至我們的師長，還告訴年輕人要吃苦、不計較工作內容。問題是，「責任制」、以及一次上班十二小時的服務業跟生產線，會對身心健康帶來威脅。這應該是少數行業的特例，不應該成為台灣社會的工作文化。即使是責任制，也需要充分的休假與睡眠。

（附帶一提的是：研究者發現，女性從週末睡眠中恢復的能力比男性強）

2008 年的大型研究指出，延長到夜晚的工作時間，會損害睡眠品質，造成白天嗜睡，增加開車危險，減少「性趣」。不需要太久的加班，一星期 5~9 小時，就會造成上述問題。然後，我們還得靠喝咖啡來提神，避免打瞌睡。睡眠品質不好，影響大腦功能與工作效率，於是上班時間又拖長，變成惡性循環。

工作時間，當然也會影響睡眠品質。兼差工作的人睡眠品質最好。一份正常工時者稍差。工作時間常須調動、延長或兼兩份工作的人睡眠品質最差，最容易影響工作效率、出現危險駕駛。

要改善睡眠品質，有些老生常談，如：(1)每天規律運動，但睡前三小時避免運動。(2)睡前八小時避免茶、咖啡、可樂，睡前數小時不要喝酒。(3)臥房只用來睡眠跟經營親密關係，把電視跟電腦搬出去。(4)營造一個清涼、安靜、幽暗的睡眠環境。(5)固定時間入睡與起床。

不管上班、上學、準備考試，睡眠不足很容易影響你原有應有的表現。不要逞強，減少熬夜，尋找適合你的生活型態，才不會讓連續失眠傷害你的身體。