

# 為什麼要睡覺？

濱江新聞



圖片來源:canvaAI 影像生成器 · [canva 人工智能圖像生成使用權條款網址](#)

## 年度獨家消息 睡眠提升大腦學習力？

-----濱江實中 七年一班 謝朋璇

本文獻給將要升上國中的小六生，希望你能知道升國中後睡眠的重要性。

睡眠提升大腦學習力的說法已得到一萬七千份嚴謹科學實驗文獻證明，這個處方的費用當然是免費的，只是我們通常都迴避他的邀請，持續的熬夜，導致許多不良後果。

腦中有無數的功能修復仰賴睡眠，睡眠也分為多種不同的形態，本文針對學習主講「學習前的睡眠」，以及「學習後的睡眠」，學習前的睡眠可以幫助大腦補充學習力，因為我們每天腦中都有很多奇怪的記憶儲存在內，即使是那些你根本沒印象的記憶，也都會被大腦捕捉起來，放入短期記憶儲存地-海馬迴。但就像一個容量已滿的USB，無法再儲存更多的檔案，海馬迴也不能儲存太多的記憶，這時就需要通過睡眠來移動記憶。睡眠時，記憶會從海馬迴移動至額葉，使海馬迴又從新空出來，繼續供你學習新知識。學習前小睡一下，讓短期記憶體清空從而繼續學習，對國中開始漸漸加長的學習時間很有幫助喔！

再來是學習後的睡眠，這段過程就像幫新增的檔案按下儲存鍵，用從新儲存來對抗遺忘，我們稱為記憶鞏固。記憶鞏固需要較長時間的睡眠，所以我們常說睡覺睡滿八小時，就是這個原因吧？記憶在沒有鞏固的情況下容易產生遺忘，反過來說如果剛吸收完知識後就立刻鞏固記憶呢？所以學習後的睡眠，或者說睡眠前的學習是一個很重要的時間點喔！

我們現在已經了解了睡眠具有增強記憶、避免遺忘的力量，現在，我們要知道睡眠還可以修復或遺忘特定記憶。舉例來說，睡前回顧當天得學習經驗，選擇想要加強的記憶，然後就去睡覺。第二天早上醒來時，腦中那些昨天加強的記憶更為清晰了。你有所選擇的加強或遺忘某些記憶，聽起來很科幻，但是現已成科學事實，我們稱為目標記憶再活化。當然，這並不能百分百的記住你所有想記住的事情，人所能做到的還是很有限。

### 頭條新聞

睡眠加強其他類型的記憶  
所謂其他類型的記憶，就是我們所說的肌肉記憶。但這種記憶其實並非儲存在肌肉裡面，而是儲存在腦部。這種記憶有點像是程式，學習的過程像是寫程式，寫完後存檔在大腦中，再透過肌肉執行。

睡眠使這個程式更加的完善，睡眠系統性的察覺出寫程式時有困難的地方，並且加以修正，使再次執行此程式時能夠順暢完成。和一般事實性學習記憶不同，這種動作記憶是被轉移到意識之下「獨立運作」的腦迴路，因此這些靈巧的動作變成本能般的習慣。

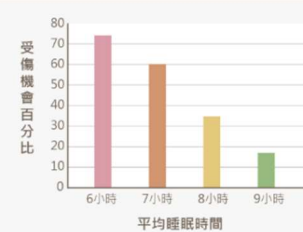
此外，2015年時，奧林匹克國際委員會發表了一份共識聲明，強調睡眠對運動員的運動發展具有重要性與必要性（見附圖1）。另外，美國國家籃球協會（NBA）也做了實驗，如附圖2，睡眠時長對球員的比賽狀況的影響很大。所以重視運動表現的同學們，多多注意一下睡眠時間吧！

結語：

希望看完本文，能增加你對睡眠的熱衷，睡覺對人類的幫助遠比你想像的大，不論你的未來想做什麼，現在每天好好睡覺都是很重要的啦！（\*^▽^\*）

#### 睡眠不足會增加運動傷害？

2015年國際奧林匹克委員會發表了一份共識聲明，強調睡眠對於男女運動員的運動發展具有重要性與必要性。



研究發現青少年運動選手長期睡眠不足，受傷風險高出許多

(Milewski MD, 2014; Bergeron MF, 2015)



#### 附圖一

附圖一、二圖片來源: 蔣健康, (n.d). 美國 nba 球員驚人發現，原來比賽表現與「它」有關！. 蔣健康. <https://hibody.com.tw/%e7%be%8e%5%9%8bba%7e%90%83%e5%93%a1%e9%a9%9a%e4%ba%ba%7e%99%bc%7e%8f%be%5%8e%9>

#### NBA球員發現了什麼？

美國電視網CBSsports.com發表了一篇報導，關於NBA選手安德烈·伊格達拉Andre Iguodala的實測睡眠數據

