

測測你的睡眠智商

每天都要睡覺的你，對於睡眠的知識了解多少呢？來測測「睡商」吧。「睡商」這一概念雖在臨床上沒有特別的醫學價值，但對調查人群的睡眠質量有重要參考意義。

1、睡眠時，大腦在休息
× 睡著後，身體在休息，而大腦沒有。大腦在睡眠過程中依然十分活躍，為第二天的覺醒和最佳狀態做準備。

2、如果睡眠時數低於需要量1-2小時，第二天的行動總受到一定影響

√ 睡眠是生理需要。大多數成年人，每天需要8個小時的睡眠，才能保持精力充沛。如何知道你的實際睡眠需要量呢？睡前不要設鬧鐘，睡到自然醒。這就是你的睡眠需要量。

3、即使睡眠充足，無聊仍會引起睡意

× 人在活躍興奮的時候當然不會有睡意，但是如果一旦歇下來，或者有些無聊時就會有困倦感。其實，真正引起睡意的是睡眠不足，無聊，並不能引起睡意，而是讓睡意變得明顯。

4、躺在床上閉目養神並不能滿足睡眠的需要

√ 如果沒有睡夠，身體就在積攢著「睡眠債」，並且遲早為之付出代價。

5、如果打鼾既不影響別人也不會鬧醒自己，就沒什麼害處

× 打鼾表明存在著威脅健康的睡眠障礙，被稱為睡眠窒息。有這種情況的人打鼾聲音高，夜間頻繁發作，伴有喘息式呼吸，以至於很容易驚醒。這就必然會造成白天常常疲倦犯困，而且，這還增加了心臟疾病和意外事件的發生率。事實上，經過治療後可以改善。

6、每個人每晚都會做夢

√ 雖然很多人醒了之後不覺得會做過夢，但其實每晚每個人都會做夢。睡眠分為幾個階段，如果你是在睡眠中的快速動眼期醒來，你就會記得自己的夢境。

7、年齡越大所需要的睡眠時間越少

× 睡眠需要量在成年人階段變化不大。老年人睡眠需要量和年輕時相比並沒有減少，只不過夜間睡得少，白天相應睡得多而已。雖然老年人出現睡眠困難十分常見，

但年齡不是主要原因。如果是有不良睡眠習慣或健康問題導致睡眠困難，最好去諮詢一下專科醫生。

8、大多數人無法明確說出什麼時候會犯困

√ 有的研究人員就這個問題詢問了成千上萬的人，得到的答復都是「否」。所以開車時，如果你感到疲倦，即使距離目的地只有幾公里，也不要認為自己絕對可以撐過去。

9、開車時開大音響音量有助保持清醒

× 如果你開車途中感覺無法保持清醒，最可取的權宜之計就是在安全的地方停車小憩或喝點咖啡類飲料。但最有效的解決方法還是充分休息後再出發。

10、睡眠障礙主要歸因於憂慮和心理障礙

× 睡眠障礙是由多種因素引起的。例如疾病、遺傳等，憂慮和心理障礙只是其中之一。

11、人體不可能完全適應夜班工作

√ 所有有機體都有生理周期，或稱24小時節律。這影響到我們



睡眠和覺醒的更替。穿越時區的時候，就要根據晝夜更替的變化，調節自己的生理節律。而上夜班時，客觀的晝夜更替並沒有改變，所以其生理節律也不能調節。

12、失眠可以不治而愈

× 如果不加以注意，睡眠障礙不會自行消失，聽任其發展只會降低生活質量。

計分：回答對1題得1分

不錯，不過你還可以嘗試多了解一些，以提高生活質量。

4-7分：再次看一下回答和解釋，你會對睡眠有全新認識。

1-3分：你的睡眠知識還有些不足，從現11-12分：你對睡眠的了解已經很充分了。

8-10分：在開始，要多了解一些。◇

長島人 GENJI
聚會好去處
承辦各種宴會Party、
節前聚餐、趕快預約哦！！

高檔豪華聚餐廳
可容40~100人

現場日本正宗
鐵板燒
美食超享受

精美搭配自助餐
各類壽司大全

特惠經濟午餐：\$8
訂餐電話：516-876-8855
地址：111 Jericho Tpke., Jericho, NY 11753

www.genjirestaurant.com

Je Ta'ime 髮廊

引導時代新髮型
新潮流

電話：732-248-0606
地址：2090 Rt. 27 North
Edison, NJ 08817

24小時營業 南午亭
正點韓國燒烤店

濃濃韓國風情展現傳統美食
正宗BBQ 韓式精典燒烤
韓國傳統料理正宗小菜
鮮美爽嫩 份量十足

120席位的寬敞店面
中文女生體貼服務
特制經濟午餐
免費停車

地址：160-13 Northern Blvd.,
Flushing, New York 11358
訂餐電話 718-539-5674