

2025年【科學探究競賽—這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：為什麼會睡不好？
摘要：人們睡眠品質會受到各種原因影響，常見原因有壓力與焦慮、作息不規律、環境不適應、與咖啡因攝取。壓力與焦慮會讓大腦無法放鬆，影響入睡導致人們精神不濟、心情低落。
文章內容：（限500字~1,500字）
<p>睡眠是維持身心健康的關鍵要素。然而，現代生活中，許多人面臨睡眠品質不佳的問題。本文將探討睡眠不足的原因、可能引發的健康風險，並提供改善睡眠品質的方法。</p> <h3>睡眠不足的常見原因</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 壓力與焦慮：日常生活中的壓力和焦慮會使大腦持續處於興奮狀態，難以放鬆入睡。2. 不規律的作息：經常熬夜、輪班工作或跨時區旅行會擾亂生理時鐘，影響睡眠品質。3. 環境因素：睡眠環境中的噪音、光線、溫度不適等都可能干擾入睡。4. 生活習慣：睡前使用電子產品、攝取含咖啡因的飲料或進行劇烈運動，可能影響入睡。5. 生理因素：如睡眠呼吸中止症、慢性疼痛或其他健康問題，可能導致睡眠中斷。 <h3>睡眠不足的健康風險</h3> <ol style="list-style-type: none">6. 免疫力下降：睡眠不足會削弱免疫系統，增加感染風險。7. 認知功能受損：長期睡眠不足可能導致記憶力減退、專注力下降，影響日常生活和工作表現。8. 情緒失調：睡眠不足與焦慮和抑鬱等情緒問題密切相關。9. 代謝異常：睡眠不足可能影響荷爾蒙分泌，增加肥胖和糖尿病的風險。

10. 心血管疾病：長期睡眠不足與高血壓、心臟病和中風等心血管疾病風險增加有關。

改善睡眠品質的方法

11. 建立規律的作息：每天固定時間上床和起床，培養穩定的生理時鐘。

12. 優化睡眠環境：確保臥室安靜、黑暗、溫度適中，並選擇舒適的床墊和枕頭。

13. 避免刺激物質：睡前避免攝取咖啡因、尼古丁和酒精等可能影響睡眠的物質。

14. 適度運動：定期進行適度運動，有助於改善睡眠品質，但避免睡前劇烈運動。

15. 放鬆技巧：睡前進行深呼吸、冥想或溫和的伸展運動，有助於放鬆身心，促進入睡。

16. 限制午睡時間：若需要午睡，建議控制在30分鐘以內，避免影響夜間睡眠。

17. 避免睡前使用電子產品：電子設備發出的藍光可能抑制褪黑激素的分泌，影響入睡。

18. 健康飲食習慣：晚餐避免過量進食，睡前避免高糖或高脂食物，以減少對睡眠的影響。

19. 專業協助：如果持續出現睡眠問題，建議尋求醫療專業人士的評估與治療。

結論

睡眠不足對健康有多方面的負面影響，了解其原因並採取適當的改善措施，有助於提升生活品質。透過建立良好的睡眠習慣和健康的生活方式，可以有效預防和改善睡眠問題。

請注意：以上內容僅供參考，若有持續的睡眠問題，建議諮詢醫療專業人士。

參考資料

1. <https://www.hopkins.com.tw/post/%E9%95%B7%E6%9C%9F%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E7%9A%845%E5%A4%A7%E5%81%A5%E5%BA%B7%E9%A2%A8%E9%9A%AA%EF%BC%9A%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E4%B8%8D%E8%B6%B3%E7%9A%84%E5%9A%B4%E9%87%8D%E5%BE%8C%E6%9E%9C>
2. <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/4243960?>
- 3.

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限500字~1,500字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於12pt，不得低於10pt
- 字體行距，以固定行高20點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖