

睡眠有三小時便相當足夠

睡眠不足是嚴重的專注阻撓因素。

不過睡得愈多，未必代表愈能提升專注力。

因為睡眠若有三小時便相當足夠。

各位知道睡眠有分兩種嗎？那就是「快速動眼睡眠」與「非快速動眼睡眠」。

「快速動眼睡眠」簡稱「REM睡眠」，其中「REM」為 **rapid eye movement** 的縮寫，意指「眼球快速轉動」。之所以如此命名，是因為拂曉淺眠時，眼皮下方的眼球會不斷晃動的緣故。此時試著測量腦波的話，將發現腦部活動無比熱絡，若問腦部在忙些什麼，答案即為「記憶分類」。

大量的訊息會透過感覺系統傳入腦中，如果全部記憶，腦部將出現異狀，於是便把訊息區分為「重要的記憶」與「可有可無的記憶」。

所謂重要的記憶，就是維生度日不可或缺的事項，諸如家人和主管的姓名即屬此類；相對於此，藝人姓名則非屬不可或缺。一如把平常不穿的衣物收進衣櫥最裡面一般，非必要的事項往往被塵封於腦海深處。

不過任何曾被牢記之事，腦部必定保留這份記憶，不會清除，即使事過數十年，也可能因為某個契機而再次想起。以我自身為例，當父親過世時，我曾因父親身上的氣味，而重新喚回兒時與父親相處的記憶。

此外，平常查詢醫學資料時，我並不會為了避免忘記而努力猛記或抄寫筆記，反而只是不經意地大略瀏覽一下。由於我確知腦部不會清除記憶，因此只要我在必要的時候回想起曾經大略瀏覽的片段訊息，並加以整合，便能建構出新的學說。

在進行這項分類作業之前，腦部必須休息，這屬於剛入睡後的深眠，稱作非快速動眼睡眠。此時腦部完全進入休眠，就算略微或無聲無息地予以搖晃也不會醒來，根本是呼呼大睡的狀態。然而非快速動眼睡眠的時間並不長，不過是短短三小時而已。

人腦一旦疲憊，就無法聚精會神，因此為了讓腦部休息，必須有三小時的非快速動眼睡眠。

而三小時後將一邊不停翻身，一邊做夢，此時腦部正劇烈地運作當中。所謂做夢，

就是腦部隨機瀏覽最近的記憶，然後針對必要與否進行區分的狀態，因此必須有三小時的快速動眼睡眠。

非快速動眼睡眠三小時與快速動眼睡眠三小時，合計共六小時，這就是健康的睡眠時間。

當發生令人氣憤難耐的狀況時，不妨讓快速動眼睡眠加倍為六小時吧。亦即「鑽進棉被先睡再說」，就此將令人不悅的記憶塵封腦海深處。

不過，若無特別煩惱之事，工作也一切順利的話，光是非快速動眼睡眠的三小時便已足夠。以我個人為例，當交稿日迫近，書神翩然降臨之時，每天只要睡三小時便能繼續寫稿，絲毫不覺得疲倦。這就是所謂的「廢寢忘食」。

然而，這種非快速動眼睡眠並非任何時段都適用。白天時段就算睡著，由於交感神經讓腦部處於興奮狀態，因此無法進入深層睡眠。半夜十二點左右進入非快速動眼睡眠，最符合人體生理狀態。

最理想的睡眠時段為「晚上十點到半夜兩點」，這段時間稱為「睡眠黃金時段」。

若於這個時段進入所謂「非快速動眼睡眠」的深層睡眠，不僅能讓腦部充分休息，腦部還會分泌號稱「回春荷爾蒙」的成長激素，讓肌膚與消化道的黏膜逆齡回春。

如此一來，不但能連帶防癌，還能因內臟脂肪的燃燒，順便達到瘦身的效果。由於黃金時段睡眠有助身體逆齡回春，因此能讓我們更加專注於工作之上。

假日賴在床上睡懶覺有百害而無一利

有些人因為平日總是熬到半夜才睡，於是星期六、日便一直「賴在床上睡懶覺」。

他們似乎認為只要星期六、日睡飽一點，備妥「睡眠存款」，就能彌補平時的睡眠不足，但其實睡眠債的清還並非那麼容易。

如同前文所述，在睡眠的過程中，腦部處於休息狀態的期間，只有剛入睡的三小時非快速動眼睡眠之時。

雖然賴在床上睡懶覺的時候會昏昏沉沉地一直做夢，但此時腦部正為了進行記憶的整理而運作得十分猛烈，因此就算賴在床上睡得再久，也無法消除疲勞。

此外，人體還會藉由步行時小腿肌肉的壓迫作用，讓舊血回流心臟。一旦長時間臥床，舊血將變濃稠而滯留於腿部靜脈內，結果全身的倦怠感反而更趨強烈。

而且，我們體內的細胞附帶生理時鐘，基本上被設定為於晨光中醒來，在黑夜裡入眠的循環模式。

配合這個循環，腦內會分泌引發睡意的荷爾蒙「褪黑素」，以及讓人清醒的荷爾蒙「血清素」，因此為求擁有優質的睡眠，並能清爽舒暢地起床，於晨光中醒來，在黑夜裡入眠為最有益健康的作息。倘若以假日為由，反其道而行地一直睡到中午，到了晚上將變得輾轉難眠。

如果一倒頭便呼呼大睡，腦部將分泌出屬於回春荷爾蒙的成長激素，為我們修復因壓力受損的組織。

不過，要是因為賴在床上睡懶覺而致徹夜不眠，將使得成長激素的分泌變少、細胞的修復不利、細胞老化、身體狀況變差，甚至變得容易生病。

過度相信只要星期六、日賴在床上睡懶覺就沒問題的人，務必當心專注力恐因賴在床上睡懶覺而變差。

茶和咖啡屬於「生物鹼」之毒

我不建議喝茶和咖啡的另一個原因，是因為它們屬於麻藥的一種。

植物為了避免被草食性動物吃下肚，體內含有「生物鹼」(alkaloid)。吃到生物鹼的草食性動物往往會頭暈、嘔吐或腹瀉，結果變成對該種植物興趣缺缺，再也不肯吃下肚，如此一來，植物便能躲過草食性動物的掠食。

生物鹼中最具代表性的就是含於罌粟果實中的海洛英 (heroin) 和古柯葉中的古柯鹼 (cocaine)。此外菸草中也含有同於這類麻藥的生物鹼「尼古丁」(nicotine)，因此若吸入大量尼古丁，將導致急性尼古丁中毒，深受嘔吐與腹瀉之苦。

然而糟糕的是，生物鹼的特徵為當少量攝取時，將可獲得同於吸食麻藥的歡愉感。抽菸後之所以感到通體舒暢，正是因此之故。結果不知不覺中漸漸變成尼古丁上癮，抽菸量與日俱增，而且若打算戒菸，將出現反應激烈的「戒斷症狀」。

含於咖啡豆和茶葉中的「咖啡因」(caffeine) 也屬於生物鹼。凡是早上沒喝咖啡或茶便清醒不了的人，已變成咖啡因上癮了。這些上癮者總想靠咖啡因或尼古丁一掃

疲憊或睡意，但所得的效果卻只是一時，不久後更強烈的疲憊感和睡意將隨之來襲。

咖啡業者宣稱每天喝咖啡四到六杯的人，子宮癌的發病率可減少百分之二十五，攝護腺癌的發病率可減少百分之十八，同時也能減少膽結石、大腸癌的發病率，意圖增加大眾依賴咖啡的程度。

不過，這種說法剛好證明了屬於性激素與膽汁原料的膽固醇（**cholesterol**）會受咖啡影響，出現分泌或再吸收的障礙。對於人體來說，膽固醇為絕不可或缺的營養素，目前已得知若血中膽固醇濃度降低，將導致壽命減短，因此隨便道聽塗說也太危險了吧？

前幾天正巧有則報導提到某位二十多歲的男性因咖啡因攝取過量而過世。

如果實在無法戒掉咖啡，請嚴守「一天一杯，下午三點前飲用」的原則。除此之外，不妨飲用「牛蒡茶」，當中未含咖啡因和單寧（**tannin**），回春的效果也相當不錯。

號稱只要攝取尼古丁、咖啡因便能全神貫注之人，顯然為尼古丁、咖啡因上癮，一旦缺乏它們將無法專心，而且能保持專注的時間極短，沒多久就會因戒斷症狀而顯得焦慮不安。香菸和咖啡實在是嚴重的專注阻撓因素。