



書名：為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學

- 作者：Matthew Walker (沃克)
- 譯者：姚若潔
- 出版社：天下文化
- 出版日期：2019.1.30
- 館藏情形：採購中，請稍待



書籍介紹

沂心集線上讀

本書簡介：

作者探討幾乎所有人類都會遇到的生理現象「睡覺」。本書出版後為《泰晤士報文學增刊》、《觀察家報》、《星期日泰晤士報》、《金融時報》、《衛報》、《每日郵報》、《標準晚報》年度選書，這本書總結數十年來的睡眠研究成果以及最新科學突破，告訴我們睡眠複雜又迷人的真相。特別是在現代人普遍有缺乏睡眠的狀況，甚至成為全球流行病的今天，值得關注。讓我們透過本書認識每天都要面對的睡眠，一起睡出健康與更好的學習力！

◆關於作者

馬修·沃克 (Matthew Walker) 曾在哈佛醫學院擔任精神病學教授，現在則是加州大學柏克萊分校的神經科學暨心理學教授，並創立「人類睡眠科學中心」(Center for Human Sleep Science)。

他的研究興趣在於探討睡眠對於人類的健康和疾病的影響，獲得許多機構的經費獎助，包括美國國家科學基金會及國家衛生研究院，他同時也是美國國家科學院的卡夫利獎助研究員 (Kavli Fellow)。發表科學論文超過一百篇。

他致力於傳播科學，向大眾宣揚睡眠的驚人力量，經常接受各大媒體訪談，包括 CBS「60 分鐘」、國家地理頻道、美國公共電視網、BBC 等。此外他曾擔任美國國家籃球協會 (NBA)、國家美式足球聯盟 (NFL)、英格蘭足球超級聯賽的睡眠顧問，以及 Fitbit 智慧手環公司的科學顧問，目前身兼 Google 生命科學部門的睡眠科學家。

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010813161?sloc=main>

◆ 內容摘錄：

前言 當睡眠缺乏成為一種流行病

你自認過去一週睡眠充足嗎？

你還記得上一次不用鬧鐘就醒來、不用喝咖啡就感到神清氣爽，是什麼時候嗎？

如果至少有一個答案是否定的，其實你並不孤單。在所有已開發國家中，有三分之二的成年人無法滿足每晚八小時的建議睡眠量。

你對這個事實大概並不意外，但它的後果卻可能超乎你的意料。如果每晚睡覺的時間常常少於六、七個小時，你的免疫系統會遭受破壞，罹患癌症的風險也會提高到兩倍以上。至於你是否會得到阿茲海默症，

生活方式上的一個關鍵因子就是睡眠不足。即使只是連續一週睡眠稍微減少，就會干擾血糖濃度，程度之大足以被診斷為糖尿病前期。睡眠太少會提高你冠狀動脈堵塞和脆化的可能，讓你朝向心血管疾病、中風、鬱血性心衰竭之路邁進。正如英國作家夏綠蒂·勃朗特（Charlotte Brontë）先知般的智慧之語：「煩躁之心，寢枕難安。」睡眠受到干擾會使各種主要精神障礙變得更嚴重，包括憂鬱、焦慮及自殺傾向。

或許你也注意到，自己在疲倦的時候會想吃更多東西？這不是巧合。睡眠太少時，讓你感到飢餓的激素濃度會提升，而另一種告訴我們已經吃飽的激素會受到抑制。雖然你已經飽了，卻還想再吃。睡眠不足，保證體重增加，對成人和兒童都一樣。還有更糟的：如果你嘗試節食，卻又睡得不夠，會讓你的努力白費，因為減掉的大部分體重會來自肌肉，而非脂肪。

把上面對健康的所有影響加起來，我們會更容易接受這項關聯：睡愈少，愈短命。這讓「至死方休」一詞蒙上不幸的陰影：抱持這種信念的人會死得比較早，而且這段較為短暫的生命中，生活品質也會比較差。睡眠剝奪和橡皮筋一樣，能夠承受的拉力有限，然而遺憾的是，人類是唯一會在無益的情況下故意剝奪自己睡眠的生物。

忽視睡眠的代價十分昂貴，正在侵蝕人類福祉的各個面向，以及社會組成的每條經緯。不管對人類本身或對世界經濟都造成傷害，程度之高，讓世界衛生組織（WHO）終於宣布，睡眠缺乏是所有工業化國家的流行病。過去一個世紀以來，睡眠時間減少得最為劇烈的國家，如美國、英國、日本、南韓和一些西歐國家，同時也是前述生理疾病及精神障礙增加程度最高的國家，這並非巧合。許多科學家（包括我自己）甚至開始呼籲醫師為病患開「睡眠處方」。這該算是最令人輕鬆愉快的醫囑了，但是不要誤會，這不是要醫師開更多安眠藥給病人，而是恰恰相反，因為證據顯示這些藥物對健康其實有不良影響。

不過，如果把狀況更加延伸，缺乏睡眠有沒有可能會殺人致死？答案是「會」，至少在兩種狀況下。首先，有一種非常罕見的遺傳疾病，在中年發病，一開始是失眠，然後逐漸變嚴重，病情發展幾個月後，病患會變得完全無法睡覺。到了這個階段，他們會開始喪失腦部與身體的許多基本功能。目前沒有藥物能幫助病患睡覺，他們失去睡眠十二到十八個月後會死亡。這種病雖然非常稀有，但的確是睡眠缺乏可以致死的例證。

第二種致命的情況，則是駕駛人沒有充分睡眠造成的。疲勞駕駛每年造成數十萬起交通事故與死亡，而且受到危害的不僅是睡眠不足的人本身，還會牽連四周的人。悲慘的是，在美國，每小時就有一人因疲勞駕駛事故而死亡。精神不振造成的交通事故件數，實際上比飲酒和使用毒品造成的交通事故加起來還多，實在令人難安。

（摘錄自本書第 1 章）

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0010813161?sloc=main>

【延伸悅讀】 睡眠就是你的超能力！

作者馬特·沃克在 TED 的演講 (Sleep is your superpower | TED) 非常精彩！

歡迎有興趣的讀者參閱：<https://www.youtube.com/watch?v=5MulMqhT8DM>

