

# 小睡長存大量記憶

只要小睡 40 分鐘，即能將新學習、暫存於大腦海馬迴的新記憶立即重新啟動、使清晰化，再傳至長期記憶的新皮質不再遺忘。

## 適度做夢 有助提升學習效率

白天學習事務時，若能在快速動眼期做夢複習一次(大腦仍開機、消耗能量中)，會使記憶更牢固。

今年1月份刊登在《自然神經科學雜誌》(Nature Neuroscience)的一篇研究報告顯示，想要不遺忘新學會的詩、紙牌魔術或數學方程式，最好的方式就是小睡片刻。這項新發現讓科學家自己都大感意外。

德國研究人員實驗顯示，睡眠時比清醒時，較能避免大腦混亂，或喪失新記憶，對儲存及記起所需資訊的複雜過程，簡言之就是「學習」，提供新見解。

早先的研究顯示，暫儲於大腦「海馬迴」(hippocampus)的新記憶並不是立即就變得很清晰。且眾所周知，學習後立即重新啟動記憶，對那些記憶傳到大腦「硬碟」新皮質(neocortex)長期記憶區，扮演關鍵角色。但在沒有小睡狀態下，重啟記憶傳送過程較微弱。

德國呂貝克大學(University of Lubeck)學者拉許(Bjorn Rasch)及3名同僚假設，前述狀況在我們睡覺時發生，並設計一項實驗以確定假設是否正確。

令研究人員大感意外的是，小睡組表現明顯較好，記得平均85%的紙牌圖案，保持清醒那些人僅記得60%。研究主要作者為狄克曼(Susanne Diekmann)表示，只要闔眼40分鐘，大量的記憶明顯都已「下載」，「藉由新資訊編入海馬迴儲存起來，不再遺忘」。

另則有趣的報導則是：睡覺時做夢很多，怎麼辦？台安醫院腦神經內科主任黃尚本在100.6/27舉行的「現代人的文明病-談睡眠障礙」講座中表示，

多夢多因情緒緊張、焦慮引起，而多夢代表大腦在睡眠期間還是「開機」狀態，做夢需要消耗能量，因此建議多夢的人可以找時間到郊外運動、走一走，將能量消耗殆盡，這樣或可減少多夢困擾。

黃尚本主任解釋，做夢是正常現象，多半發生於睡眠第五期，睡眠剛開始第一、二期為淺睡期，第三、四期是熟睡期，器官修復等都發生在熟睡期。第五期是「快速動眼期」，做夢則多半發生在「快速動眼期」，從第一期到第五期大約1~1.5小時或2小時。

曾有研究發現，白天學習事務後，如果在「快速動眼期」做夢複習一次，記憶會較為深刻，所以做夢有助提升學習效率。不過如果做夢過多，容易耗損身體能量，精神狀態也會變得比較差。

多夢的人也可以偶爾吃頓大餐，讓血液集中到消化系統，大腦血液較少，會呈現短暫「癡呆」狀態，此時比較不會想東想西，心情也較為放鬆。或者也可以唱KTV、看電影轉移注意力，減輕焦慮、緊張情緒，睡覺時比較不會出現多夢問題。

黃尚本主任補充，如果上述方法都行不通，多夢患者也可以求助醫師，醫師可能會開一點抗憂鬱藥物或助眠藥物，幫助患者提升睡眠品質。

而中醫藥在安神助眠上也有不錯的療效。

(100.10/7 摘錄、整理自 100.1/25 《台灣新生報·1》及 99.6/28 《台灣新生報·9》)