

《健康魔法學校專欄》健康護身魔法 VIII 「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」

「午睡頭腦更清醒 ，頭部靠枕不壓手」

校長黃冠棠醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，午睡很重要哦！
小朋友午睡時間一定要好好的認真睡覺。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓2樓門診區「奇幻旅行」

訓導主任汪伯倫醫生說：
「中午好好的休息睡覺，下午精神會更好，上課也會更專心。」



台大醫院健康魔法學校 場景：兒醫大樓13樓遊戲室「青春部落格」

教務主任吳美環醫生說：
「趴在桌上睡午覺的時候，可以準備一個小枕頭，
午睡品質會更好。」



台大醫院健康魔法學校 場景：兒醫大樓3樓遊戲空間「巴弟歷險記」

阿源醫生黃昭源老師說：

「今天的健康護身魔法是『午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手。』小朋友好好的睡午覺，頭腦會變得更聰明，功課也會更進步哦！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓12樓遊戲室「彩色天洞」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，每天上午辛苦的上課或上班，到了中午如果能夠睡個午覺，讓裝滿了功課與資料的金頭腦好好休息一下，睡醒以後就會發現，頭腦變得更清醒，注意力更能集中，精神更好，所以，午睡很重要喔！小朋友午睡時間一定要好好的認真睡覺，這樣整個下午的學習效果會更好；而且，歷史上很聰明的人，像是提出相對論的愛因斯坦和發明電燈的愛迪生，他們都養成每天睡午覺的習慣，他們認為午睡可以幫助消除疲勞，提神醒腦，讓他們更專心，更有創造力，所以，睡午覺會讓小朋友更聰明喔！。

可是，通常中午時段，我們要不是在教室，就是在辦公室，都沒有辦法躺下來睡覺，只好趴在桌上睡覺，常常睡醒時會發現手很痠很麻，嚴重時，甚至會有手掌肌肉無力的現象，真糟糕，怎麼會這樣呢？要怎樣來預防呢？來，別擔心，好心的阿源醫生叔叔要告訴各位大朋友、小朋友一個有關睡午覺的健康護身魔法，注意聽了，「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」；是的，我們要利用中午的時段，好好的午睡，這樣整個下午的頭腦就會更清醒；可是，當我們趴在桌上睡覺時，常常會把頭靠在手臂上趴著睡，這時候，手臂與身體會拉成一個很大的角度，所以會拉扯到手臂上的神經，而造成手臂神經受到壓迫，如果再把整個頭部的重量壓在手臂上，壓迫神經的情形就更嚴重了，等到睡醒之後，就會有手指或手臂一陣痠麻，甚至無力的情形，這就是手臂神經被壓迫太久了，產生了手臂神經麻痺

的症狀，要解決這個問題，就要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法：「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」，所以，方法很簡單，我們要趴在桌上睡午覺的時候，要準備一個小枕頭，把頭部靠在小枕頭上睡覺，不要把頭部靠在手臂上睡覺，避免頭部的重量壓迫到手臂神經；如果有馬蹄形的小枕頭會更理想，因為中間有凹洞，會讓午睡時呼吸更順暢。

我們只要記住阿源醫生叔叔的健康護身魔法「午睡頭腦更清醒，頭部靠枕不壓手」，我們的午睡品質就會更好，頭腦也會變得更聰明，功課也會更進步喔！最後祝福所有大朋友、小朋友，健康、快樂。（致謝：謝謝盧璐醫師提供寶貴的意見）

健康魔法學校專欄第 I 集至第 VIII 集魔法：<http://ntuch.ntuh.gov.tw/content/health/health.aspx>

文/腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖/企劃管理部專員 黃崇惠、教學部技術師 林依伶