

睡多久？ 怎麼睡？

撰文／吳欣庭

每一種動物都有自己獨特的生理時鐘，也都需要睡眠。我們人類通常在白天活動、晚上睡覺，平均一天睡8小時，其他動物也有各自的睡眠習慣。例如生活在草原的草食動物，因為要隨時注意掠食者，所以發展了特殊的睡眠方式；生活在海裡或海面的哺乳動物，也有睡覺妙招避免嗆到水或被海浪沖走；而被人類飼養的動物不用擔心食物和敵人，能放心的睡到飽，所以比野外的同種動物睡得久。快來看看大家是怎麼睡覺的，然後回答下面的問題吧！



黃昏時，開始出來活動，到了清晨再躲起來睡覺。



通常一次只讓一半的大腦睡覺，稱為「半腦睡眠」，因此能在海上一邊睡，一邊移動、觀看和呼吸。



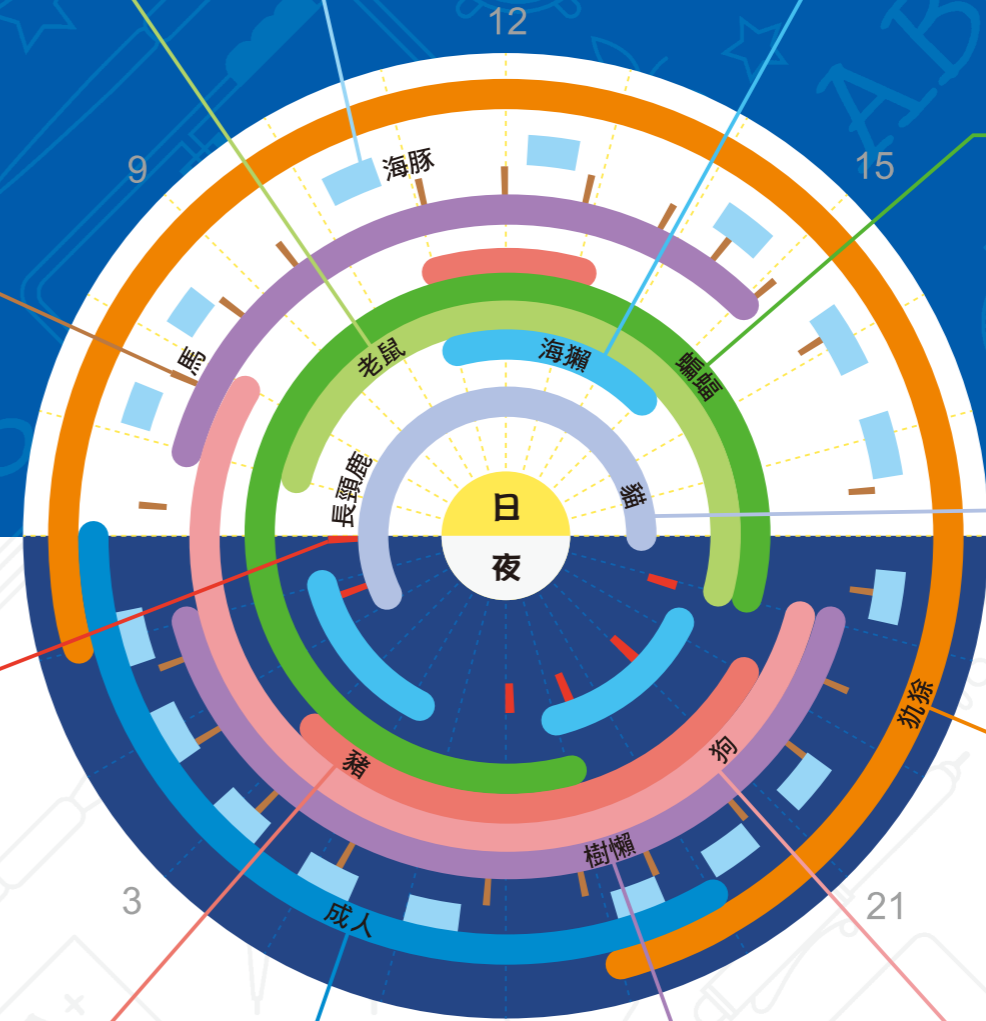
會漂浮在海面上睡覺，為了不被海浪沖走，會彼此手牽手或用海草纏住身體。



沒有固定的睡覺時間，每次只小睡5-10分鐘。由於躺下時體重會壓迫到器官，所以大多站著睡覺。



白天成群倒吊在洞穴中睡覺。最會睡の種類是避光鼠耳蝠，一天可睡19.9小時。



以深度睡眠和打盹組成數個睡眠週期。打盹時仍然保持警覺，可隨時醒來，每個週期只有數分鐘的深度睡眠。



白天都躲在洞穴中睡覺，晚上才出來活動。



不同品種的狗，睡眠長度也不同。體型較大的品種睡得較久。



人為圈養的樹懶一天可以睡15小時以上，但野生樹懶一天睡不到10小時。



成人睡得較少，而你應該睡9-11小時才夠。至於嬰兒則是貪睡佼佼者，一天能睡14小時以上。



除了晚上睡覺之外，白天還會睡一趟，就像人類睡午覺一樣。



每次只睡5分鐘，很少躺下來睡覺，時時保持警覺，躲避飢餓的掠食者。



- 1 哪種動物的睡眠時間最短？
- 2 睡最久的動物前三名是誰？
- 3 哪些動物跟人類一樣晚上睡覺、白天活動？
- 4 哪些動物晝伏夜出？
- 5 哪些動物的睡眠不是連續的，而是一天睡很多次？
- 6 長頸鹿和馬等生活在草原的草食動物有什麼特別的睡眠方式呢？
- 7 我們常說豬很懶惰，一直睡覺，牠到底一天睡多久呢？
- 8 貓是老鼠的掠食者，牠們的睡眠時間有什麼關聯嗎？