

美研究发现睡眠不足易导致决断失误

美国的一项最新研究显示, 睡眠不足易导致决断失误。对于那些从事高风险职业的人来说, 睡眠不足可能造成严重后果。

美国得克萨斯大学的研究人员在最新一期美国期刊《睡眠》上报告说, 他们选取了49名军校学员, 要求这些人分别在睡眠充足及不足的情况下完成所谓的“信息整合”型任务, 即凭借对已有信息的整合分析迅速作出相应决断。

结果发现, 睡眠不足会降低人的信息整合能力, 从而导致决断失误。当被调查对象睡眠不足时, 他们完成信息整合任务的准确性会比正常情况下降低2.4%, 而睡眠很充足时, 准确性会比正常情况下提高4.3%。

这项研究的负责人托德·马多斯说, 当士兵在特定情形下需要快速作出决断时, 准确而迅速地进行信息整合至关重要。除士兵外, 消防队员、警察等压力大、风险高的从业人员也同样需要良好的快速决断能力。因此研究者认为, 上述研究结果有助于相关行业提高工作效率。

[更多阅读](#)

[《睡眠》发表论文摘要\(英文\)](#)

特别声明: 本文转载仅仅是出于传播信息的需要, 并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性; 如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用, 须保留本网站注明的“来源”, 并自负版权等法律责任; 作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜, 请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [go](#)

以下评论只代表网友个人观点, 不代表科学网观点。

2009-11-24 21:05:50 匿名 IP:117.89.145.*

最基本的感觉是: 通宵不睡白天会迷迷糊糊, 记忆力下降反应不灵敏

[\[回复\]](#)

[查看所有评论](#)

读后感言:

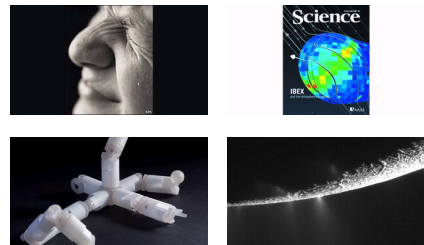
验证码:

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 《科学》: 睡眠不足可能是导致老年痴呆症元凶之一
- 2 告别睡觉打鼾困扰 无线电波疗法带来曙光
- 3 《PLOS医学》: 打鼾可致睡眠窒息 增加死亡风险
- 4 《科学》: 首次发现调控人类睡眠基因
- 5 美研究发现: 多睡觉或有助产后减肥
- 6 “倒头就睡”不一定是好事 可能为疾病前兆
- 7 研究显示: 睡眠呼吸暂停综合征患者阳痿风险高
- 8 缺少睡眠与心血管疾病有关 对女性影响更大

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 海归博士后找工作受挫 露宿街头摆地摊
- 2 2009年中科院杰出科技成就奖评审结果公示
- 3 武大回应解聘病危教授事件: 合同到期自行终止
- 4 南京工业大学一名副院长离奇失踪
- 5 《科学》访朱清时: 已准备好做尝试改革第一人
- 6 台湾2010年拟承认41所大陆高校学历
- 7 第四批高等学校特色专业建设点名单公布
- 8 海归博士后孙爱武接回寄养幼子 可能再去美国
- 9 2009年IBM奖学金、奖教金获奖结果揭晓
- 10 700人获第二批中国博士后科学基金特别资助

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 宇宙是一条没有尾巴的蛇
- 选择科学需要一种怎样的态度?
- 如何为自己找一个能做一辈子研究的方向
- 成长的蓝本(一)
- 如何合理安排“实验室公共的活”?
- 滴过博物馆 - 1. 科学篇

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 科学网诚聘版主(长期有效)
- 奥林巴斯杯首届全国共聚焦显微图像大赛启动
- 关于Rietveld refinement的PPT
- 碳系列几篇经典文献, 应用次数超过1000次以上
- Graphene几篇非常不错的综述

▪ 一本好书! 《射线结晶学》_by物构所

[更多>>](#)