

百科小补丁
动物界的特“困”生
□黄世凤

《健康中国行动（2019~2030年）》中明确规定小学生每天睡眠时间要达到10个小时，但有研究表明，超9成小学生睡眠时长未达标，睡“饱”对很多小学生来说似乎成了奢侈。可在动物界，一些动物想睡12小时，简直不要太简单。那么，哪些动物睡得最久呢？下面和小米姐姐一起来看看吧！（本文所注时长为动物平均每天的睡眠时长。）

树 懒

睡眠时长：10~20小时

树懒是以动作缓慢出名的动物，基本上一生都生活在中南美洲热带雨林的树冠中，有的树懒就连死后也用自己长长的爪子挂在树枝上。这是它们躲避捕食者的生存策略，因为它们的后肢力量弱，在地面上行动非常缓慢。

通常人们认为树懒也是个瞌睡虫，但还存在争议，有研究表明，虽然树懒大部分时间一动不动，但并不一定在睡觉，它们很可能一天只睡大约10个小时。一动不动是它们融入环境，伪装自己的方式。

老虎、狮子和猫

睡眠时长：16~20小时

猫科动物都爱睡。老虎和狮子都是吃了顿大餐后会睡个大觉，有时会连睡24小时。醒来之后开始下一轮的搜寻和捕食。

老虎捕到了大型猎物之后，通常会挨着猎物吃饱了睡，睡醒了继续吃，一连好几天。睡在食物旁也可以防止其他动物抢食。

在狮群中，雌狮负责哺育幼狮，会花更多的时间捕猎，因此比雄狮少睡两三个小时，而雄狮则承担着守护领地和族群的任务。

家猫虽然已经不再需要为食物发愁，但还保留着祖先睡大觉的传统，一天能睡18个小时。

树袋熊

睡眠时长：约22小时

树袋熊住在澳大利亚的桉树林中，以吃桉树叶为生。桉树叶对大多数动物而言都不可食用，会导致中毒，而且所含热量很少，非常不适合作为食物，但树袋熊却巧妙地解决了这些问题。

它的身体能分泌一种特殊的酶，可以分解桉树叶中的毒素；同时它用超长的睡眠时间来减少能量的消耗，平衡过少的热量摄入。通过这种方式，树袋熊在自然界中获得了自己特有的生存空间。

棕 蝠

睡眠时长：约20小时

棕蝠是全球分布最广的陆栖动物之一。它们只在夜间清醒约4小时，来寻找食物。同时，它们还可能冬眠半年，以应对食物的缺乏，除此之外，它们拥有世界上最帅的睡姿——倒挂金钟。

蟒 蛇

睡眠时长：约18小时

蟒蛇是这份名单里唯一的非哺乳动物。如果你有一条宠物蟒蛇，也许一开始你会发现它从来不睡觉，因为它的眼睛从来都是睁得大大的。然而，蟒蛇不仅像人类一样睡觉，而且睡得很久，但因为蛇没有眼皮，所以眼睛不能闭上，只能睁着眼睛睡觉。

巨型犭狃

睡眠时长：约19小时

犭（qiú）狃（yú）是一种带壳的哺乳动物，遇到危险时会蜷成一个球，用坚硬的外壳保护自己。大犭狃是犭狃中体型最大的一种，身长可达到1米多，不过尾巴占了长度的一半。它们爱吃蚂蚁和白蚁，但其他昆虫、腐肉，以及蜗牛、小蜥蜴等也是它们的食物。犭狃昼伏夜出，大部分时间睡在自己挖的洞穴里，晚上出来觅食。

夜猴

睡眠时长：约17小时

夜猴也被称为“猫头鹰猴”，因为它像猫头鹰一样在夜晚觅食，白天睡觉，而且拥有一双又大又圆的眼睛，具有良好的夜间视觉能力。

动物的蛰伏，如冬眠或夏眠，与睡眠是非常不同的，这是在极端气候下减少能量消耗的方式。冬眠或夏眠时，动物的新陈代谢率和体温都会降低，脑部活动大幅减少。不过，有的动物每天都会蛰伏一次，如美洲獾。

北美负鼠

睡眠时长：18~19小时

负鼠虽然长得与犭狃截然不同，但习性非常相似，也是一种昼伏夜出的动物，住在自己挖掘的地洞里，用大部分时间睡觉，只用很短的时间寻找食物。

看完动物界的特“困”生，同学们，是不是很羡慕呀，那么，你们的睡眠时间达标了吗？俗话说“春困秋乏夏打盹”，季节交替时，人体对睡眠的欲望就会更大，同学们在安排好自己的学业时，一定要养成按时睡觉的好习惯。