走进身边的科学

宝鸡市渭滨区新民路小学五年级三班 唐智豪

指导老师：程晓林

我最近为一件事特别苦恼,就是你越晚睡觉,就越睡不着。

因为爸爸星期天不用接货，所以爸爸的朋友经常在这一天约他吃饭，而爸爸的朋友一约他吃饭，他就会然我和妈妈一起去吃饭，除非我或妈妈有紧急的事，他才会独自一人去吃饭，因为我会把作业在周六写完，妈妈经常五六点就下班，所以我们俩大多都会一起去。但爸爸和他的朋友一吃饭就会喝酒，一喝酒就会聊天，他们一聊就是几个小时，而我又不知道他们在聊什么，又找不到借口离开，所以常常等到他们聊完，也就是十一二点的时候，甚至是凌晨一二点的时候他们才聊完，到了那时在睡觉，应该是十分困，躺到床上立刻就能睡着的状态，但实际情况是，你明明躺上了床，却翻来覆去怎么也睡不着，感觉十分闷热。有好几次我都是这样，最后都是去妈妈那里才能睡着。

直到那一次：那天，爸爸的朋友如往常一样叫他吃饭，我和妈妈也去了。回来时已经十二点了，可因为早上我和我的好朋友们一起追逐打闹着玩，所以出了一身的汗，晚上妈妈就让我洗完澡再睡觉，但是我躺上床后很快就睡着了，就连我自己都感到诧异。

而我再想了很久后想明白了一点，当我不洗澡直接睡觉时，我会因为闷热和兴奋睡不着觉,而洗了澡后睡觉,你的第一感觉是冷,冷到可以把兴奋淹没,让你想要立刻钻进被窝进入甜美的梦乡。而为什么我会兴奋，我是这样猜想的：因为我刚刚运动完，体内细胞还很活跃，不想做睡觉这种事，所以我才睡不着。

事后我查了资料，果然如此，这件事给了我一个启发，干任何事的时候要先思考，有科学的方法解决它。