

良好睡眠习惯

养成好习惯，睡出好健康

好睡眠。好健康。好精神。



什么是睡眠卫生？

指有助于你获得良好睡眠质量的习惯。



好习惯

好睡眠

好状态

为什么睡眠很重要？

- ✓ 帮助你学习和形成记忆
- ✓ 有助于降低生病风险，或在生病时更快康复
- ✓ 帮助婴幼儿和儿童生长发育（睡眠时释放更多生长激素）
- ✓ 帮助儿童和成人建立肌肉，并修复身体的细胞和组织

睡眠不足可能会导致：

- ✗ 情绪烦躁、焦虑或抑郁
- ✗ 人际关系问题（尤其儿童和青少年）
- ✗ 增加患高血压、心脏病、中风、肾病、肥胖和2型糖尿病的风险

我需要多少睡眠？

因年龄、生活方式和健康状况而异。
以下是一般建议：

	新生儿（0-3个月）	14-17 小时
	婴儿（4-11个月）	12-15 小时
	幼儿（1-2岁）	11-14 小时
	学龄前儿童（3-5岁）	10-13 小时
	学龄儿童（6-13岁）	9-11 小时
	青少年（14-17岁）	8-10 小时
	成人（26-64岁）	7-9 小时
	老年人（65岁及以上）	7-8 小时



睡眠时长很重要。

每晚获得推荐的睡眠时长，有助于身体发挥最佳功能，保持健康。



睡眠质量同样重要。

深度、连续的睡眠能让身体和大脑完成“睡眠周期”，让你白天更清醒、更有精神。

如何改善睡眠？



每天固定时间上床和起床。



睡前避免大餐，晚餐宜清淡。



睡前避免使用手机或电子设备（如平板、电子书阅读器）。



下午和晚上避免摄入咖啡因。



睡前避免或限制饮酒，酒精会影响睡眠质量。



保持卧室安静、黑暗、凉爽。



晚上避免吸烟。



规律运动，但不要在睡前4-6小时内运动。



睡前解决烦心事，有助于放松入睡。



避免睡前吃夜宵。



保持卧室安静、黑暗。必要时可使用白噪音机或耳塞。



夜间避免看时间，以免更清醒，难以再入睡。



白天尽量避免长时间午睡，尤其是下午晚些时候。短暂小憩（约20分钟）有益。



必要时可使用白噪音机或耳塞来减少噪音干扰。



保持卧室整洁，避免放置工作或其他会让你感到压力的物品。

如果我睡不好怎么办？



偶尔睡不好是正常的。但如果长期睡眠困难，请咨询医生或护士，检查是否有睡眠障碍，并获得适当的治疗。

如果您或您的孩子出现以下情况，请咨询医生：

- 经常睡眠时间不足
- 早上很难醒来
- 白天感到疲倦或难以集中注意力
- 夜间频繁醒来，难以再次入睡
- 入睡困难
- 存在其他与睡眠相关的问题



想了解更多健康与保健相关信息，

drleodai.com