



几点睡,几点起,睡多久 睡眠健康参考来了

全国爱卫办近日发布《睡眠健康核心信息释义》,推荐成年人晚上10至11点入睡,早晨7点起床,其中老年人可早晨5至6点起床。此外,该信息及释义提出,不同年龄段人群所睡时长不同,且因人而异。一般来说,学龄前儿童每天需要10至13小时,中小学生8至10小时,成年人7至8小时,老年人6至7小时。

表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义,规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。

根据此信息及释义,良好睡眠质量通常

据新华社