

shangeiki / March 22, 2016 11:18AM

### [如何更好的保證睡眠](#)

世界睡眠日是2001年由國際精神衛生和神經科學基金會發起的，主要目的就是要引起人們對睡眠重要性和睡眠品質的關注，提醒我們要關注睡眠健康及品質。有報導指出，美國的失眠發生率高達

32~50%，英國10~14%，日本20%，法國30%，而中國也在30%以上。

在我們所有的生命中，睡眠佔據著所有時間的三分之一。據世界衛生組織對14個國家15個基地兩萬餘名在基層醫療就診的病人進行調查，發現有27%的人有睡眠問題。儘管如此，對於很多睡眠問題大部分人並不會選擇就醫，而是任其自然，以致引發健康問題。

當然，偶爾出現睡眠問題可能跟當天的情緒還有睡姿有關，調整身體狀況就會得到緩解。但是如果經常出現睡眠問題，那就得引起重視，以免成為健康的阻礙。

#### ①降低免疫力

睡眠不足會使人的機體得不到恢復，致使臟腑得不到充分的休息，從而免疫力下降，容易感染疾病。如果是本身就患病的人，也會因為睡眠不足導致疾病加重。

#### ②造成精神問題

長期失眠會導致人的情緒不穩定，極容易出現抑鬱症、焦慮症、神經衰弱等精神疾病。

#### ③影響記憶力

晚上睡不好的人，白天精神渙散、注意力不集中，而且人的記憶力也會減退，就會影響工作和生活。

#### ④加快衰老

人在睡覺時，人體會分泌生長激素，這也是為什麼幼兒時期睡得比成年人多的原因。所以如果睡眠品質變差，人的生長激素分泌減少，就會加快衰老的速度。

綜上所述，保證睡眠品質才是對身體最好的回報。近年來，我國失眠發生率逐漸上漲，甚至已經上升到了38.2%，高於國外發達國家的失眠發生率。所以，提高睡眠品質將是我們的共同目標。

最佳睡眠時間是7小時？

有不少報導指出，睡眠太多影響身體健康甚至會引發中風，但是睡得太少也未必對健康有益。其實，不同時期的睡眠時間是不一樣的。

剛出生到3個月大的新生兒，最佳睡眠時間14至17小時；

4個月至11個月的嬰兒，最佳睡眠時間12至15小時；

1、2歲的幼兒，最佳睡眠時間11至14小時；

3至5歲的兒童，最佳睡眠時間10至13小時；

6至13歲的學齡兒童，最佳睡眠時間9至11小時；

14至17歲的青少年，最佳睡眠時間8至10小時；

18至25歲年輕成年人，與26至64歲的成年人，最佳睡眠時間為7至9小時；

65歲以上的老年人，最佳睡眠時間為7至8小時。

健康睡眠的標準：

原則一、入睡時間短：正常的入睡時間一般是半小時內。

原則二、無起夜：晚上睡得很踏實，沒有起夜、磨牙、夢遊、打鼾等症狀。

原則三、睡眠時間正常：每天保持最佳睡眠時間，不貪睡也不少睡。

原則四、睡醒精神：睡醒後精神抖擻，無疲勞感。

如果符合以上4原則，那就恭喜你擁有正常睡眠。不過睡眠品質不好的朋友也不要氣餒，平時多吃一些蔬菜水果，多參加運動，保持固定時間睡覺，相信你的睡眠品質也能調整回來。

[\[url=http://www.sn.xinhuanet.com/zixun/2015-11/03/c\\_1117022202.htm\]](http://www.sn.xinhuanet.com/zixun/2015-11/03/c_1117022202.htm)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://gz.ifeng.com/jingjiquan/chanye/detail\\_2014\\_11/17/3162340\\_0.shtml\]](http://gz.ifeng.com/jingjiquan/chanye/detail_2014_11/17/3162340_0.shtml)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://club.women.sohu.com/lucimag/thread/2s3guf2pjkd\]](http://club.women.sohu.com/lucimag/thread/2s3guf2pjkd)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://tech.southcn.com/t/2015-08/07/content\\_130196964.htm\]](http://tech.southcn.com/t/2015-08/07/content_130196964.htm)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://finance.southcn.com/f/2016-01/25/content\\_141445823.htm?from=groupmessage&isappinstalled=0\]](http://finance.southcn.com/f/2016-01/25/content_141445823.htm?from=groupmessage&isappinstalled=0)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://it.chinanews.com/it/2016/01-25/7731589.shtml\]](http://it.chinanews.com/it/2016/01-25/7731589.shtml)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://news.163.com/16/0125/14/BE6BL3GH000146BE.html\]](http://news.163.com/16/0125/14/BE6BL3GH000146BE.html)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://news.ifeng.com/a/20160125/47214981\\_0.shtml\]](http://news.ifeng.com/a/20160125/47214981_0.shtml)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://wechatinchina.com/thread-112267-1-1.html\]](http://wechatinchina.com/thread-112267-1-1.html)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)

[\[url=http://digitalnewspaper1.blogspot.hk/2015/12/gnetgroupplc.html\]](http://digitalnewspaper1.blogspot.hk/2015/12/gnetgroupplc.html)[蓋網](#)[/size/1px/cover/\[/url\]](#)