

成年人的睡眠健康： 良好的睡眠是可以实现的梦想！

为什么睡眠很重要？

睡眠对于一个人的心理健康、身体健康和生活品质至关重要。当您入睡时，您的身体会利用这段时间进行自我修复，为第二天做好准备，您的大脑也将一天所学到的一切存储于记忆中。

每晚睡眠不足可能会增加罹患某些慢性疾病的风险，例如：

★ 糖尿病

★ 过度肥胖

★ 心脏病

★ 抑郁症

成年人每天通常应睡几小时？

★ 老年人（65岁及以上）每天需要7至8个小时的睡眠时间

★ 青壮年（18-25岁）与成年人每天需要睡眠7到9个小时

关于睡眠：对错判断

长时间的小睡
对健康有益

睡眠过多可能
对健康有害

许多成年人一晚只需
睡五个小时

看电视或用手机
是睡前放松的好方法

错 ×

过长的小睡或打盹（超过90分钟）可能会妨碍您的正常睡眠作息，并使您整夜难以入睡。建议取而代之以适度的小睡（大约20-30分钟），可以增强短期注意力并改善表现。

对 ✓

一些研究表明，过多的睡眠（超过9小时）可能对您的健康有害。过度睡眠与罹患2型糖尿病、中风、心脏病、抑郁症或过度肥胖的风险增加有关联。

错 ×

睡眠不足（少于五个小时的睡眠）会影响您的情绪、注意力并增加受伤的风险。建议成年人每晚试着睡七到九个小时。

错 ×

电视和其它屏幕（手机、平板或电脑）发出的光使您的大脑保持於活跃状态，可能使您在夜间保持清醒。最好在晚上睡前一小时停止看屏幕。

睡前不要吃这些食物



咖啡因
(茶或咖啡)



含糖类



酒精



酸性食物



高脂肪食物



辛辣食品

睡眠建议

练习养成这些姿势或习惯能帮您晚上睡得更好!

	推荐	不推荐
背部疼痛	<p>仰卧睡姿并在膝盖下面垫个小枕头</p> 	<p>俯卧睡姿</p> 
臀部疼痛	<p>仰卧睡姿并在膝盖下面垫个小枕头，或者身体侧睡在没有问题的臀部一边并在膝盖之间夹个小枕头</p> 	<p>身体侧睡在有疼痛的臀部一边</p> 
睡眠中出现呼吸暂停	<p>采用垫高背部的仰卧睡姿或者侧身睡姿</p> 	<p>背部平塌的仰卧睡姿</p> 
驼背	<p>采用侧身睡姿并在背部弯曲部位下垫个小枕头</p> 	<p>俯卧睡姿</p> 

做到：

- 👍 睡前如果感觉饥饿，吃点清淡的小食
- 👍 白天运动来舒缓压力或焦虑感
- 👍 每晚试着在同一时间上床睡觉，早晨在同一时间醒来
- 👍 晚上关闭强光
- 👍 练习睡前放松的方法

不做：

- 👎 睡前吸烟或饮酒
- 👎 睡前喝咖啡或含咖啡因的茶及饮料
- 👎 睡前吃顿大餐
- 👎 入睡睡前看电视或使用手机、电脑或平板