

又到世界睡眠日 你的年龄 每天睡多久才合适



3月21日是世界睡眠日。睡眠看似寻常小事,但优质的睡眠关乎健康和工作。

人一天必须要睡足8小时?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长;每晚平均睡4小时以下的人,有80%是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。

据《生命时报》

60岁以上老年人 每天睡5.5~7小时

老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力偏差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

30~60岁成年人 每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现,睡眠不到7小时的男性,比睡7~8小时的男性死亡可能性高出26%,女性高出21%;睡眠超过8小时的男性,比睡7~8小时的男性死亡可能性高出24%,女性高出17%。

13~29岁青年人: 每天睡8小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时,且要遵循早睡早起的原则,保证夜里3点左右进入深睡眠。平常应保证最晚24点上床、早6点起床,周末也尽量不睡懒觉。因为睡觉时间过长,会打乱人体生物钟,导致精神不振,影响记忆力,并且会错过早餐,造成饮食紊乱等。

4~12岁儿童: 每天睡10~12小时

4~10岁的儿童每天睡12个小时是必要的,每晚8点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时,甚至8小时就足够了。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉记者,孩子如果睡眠不足,不仅会精神不振、免疫力低下,还会影响生长发育。但她提醒,睡觉时间也不能过长,若超过12小时,可能会导致肥胖。

3岁以下婴幼儿: 每天睡12~16小时

幼儿每天夜里要保证12小时睡眠,白天还需再补两三个小时。具体的睡眠时间,可以根据他们自己的睡眠节律而定,比如有些宝宝习惯在接近中午时和下午晚些时候各睡一觉。1岁以下婴儿需要的睡眠时间最多,大概每天16小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要时段,因此,睡眠时间必须要保证。



600元一天就花光;拿到200块,转手就买游戏卡
孩子的“财商”到底该怎么培养?

02版

农村娃事业有成
每年给家乡老人发红包

03版

春天来了
骑行健身去吧

05版

睡得不好
大多是因“心病”

06版