

超七成用户有睡眠困扰,睡前“拖延症”近九成

支招:适当运动有助于快速进入睡眠

3月21日是世界睡眠日,华米科技正式发布《2018小米运动睡眠白皮书》,白皮书显示,2018年整体用户睡眠质量和睡眠习惯都在变化,呈现睡得晚、起得晚、睡眠时长缩短的三大核心趋势。有近九成用户存在睡前拖延现象,超七成用户有睡眠困扰,东北失眠比例全国最高。

据介绍,该白皮书是基于数千万国内用户的睡眠大数据以及超过28万份有效用户问卷调查综合而成,这也是华米科技第二年推出《睡眠白皮书》。

□ 记者 沈娟娟

睡前“拖延症”近九成 自媒体从业者最爱赖床

记者在白皮书中看到,相较于2017年,2018年整体用户睡眠质量和睡眠习惯都在变化,呈现睡得晚、起得晚、睡眠时长缩短的三大核心趋势。

数据显示,小米运动2018年全量用户的平均入睡时间在晚上23点48分,起床时间在6点40分,平均睡眠时长为6小时50分,比2017年减少10分钟。其中,用户平均21分钟就可以进入睡眠状态;睡梦时长平均为103分钟,比2017年提升2分钟;深睡比例则从2017年的27%提升到28%。

据悉,有近九成用户存在睡前拖延现象,只有约十分之一的用户从不睡前拖延,即刻就会入睡;而超过四成的用户偶尔睡前拖延,三成用户经常睡前拖延,更有17%的用户每天拖延半个小时。从年龄分布上看,其中18岁~35岁的用户拖延最严重,老年人睡前拖延现象则很少。

睡前拖延带来的后果就是早晨不愿意起床,出现赖床的现象。其中,66%的用户需要定闹钟的帮助才能完成起床,更有甚至需要三次及以上的闹钟才能完成叫醒。在赖床人群中,从职业上看,自媒体从业者赖床时间最久,退休人员赖床时间最少。

1/5 儿童良性癫痫是睡眠不规律所致

专家:孩子磨牙可能是睡眠障碍

3月21日是世界睡眠日,调查显示,中国6~17周岁的青少年儿童中,超六成睡眠时间不足8小时。据了解,1/5儿童良性癫痫是睡眠不规律所致。昨日,安徽省儿童医院专家提醒,孩子磨牙可能是睡眠障碍,“如果孩子属于重度磨牙,应尽快就医。” □ 江薇薇 王筠 记者 马冰璐

1/5 儿童良性癫痫是睡眠不规律所致

据安徽省儿童医院神经内科主任杨斌介绍,睡眠阶段分为非动眼睡眠和动眼睡眠。上半夜处于非动眼睡眠阶段。这个阶段持续时间长,睡眠质量也很高。到了下半夜,就进入动眼睡眠阶段。动眼睡眠时间较短,且易惊醒、易做梦。所以,家长一定要保证好孩子的睡眠在上半夜是舒适香甜的,这样才有利于孩子的健康成长。

睡眠不足、睡眠质量差对孩子的影响是多方面的。杨斌表示,不仅影响孩子的身体发育、免疫力的增强、内分泌协调,还影响孩子的智力、注意力等方面的发展。晚上睡不够、早晨睡不醒,孩子没有精神气,无法集中注意力,学习成绩自然跟不上。

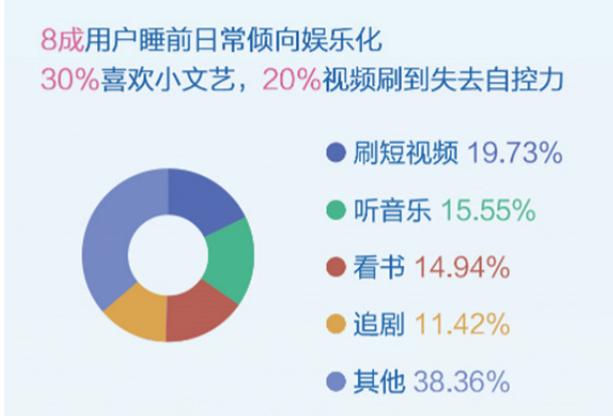
值得注意的是,在儿童良性癫痫中,有五分之一是由于睡眠不规律所致。

儿童常见五大睡眠障碍

据杨斌介绍,睡眠障碍是指在睡眠过程中出现的各种影响睡眠的异常表现,常见的儿童睡眠障碍有这些:

1.睡眠肌阵挛。孩子正睡得香甜,身体突然一阵抖动,让不少家长心里一惊。其实这是儿童睡眠障碍中最常见的一种——睡眠肌阵挛,家长不必过度担心。

2.夜惊。夜惊常常发生在上半夜,孩子正处于深度睡眠。由于白天可能受到惊吓或者看到一些恐怖的内容,在



超七成用户有睡眠困扰 东北失眠比例全国最高

白皮书数据显示,超七成用户有睡眠困扰,其中近六成用户有不同程度的失眠现象,失眠时长大多在2小时以内。36%的用户认为自己睡眠不足,8%的用户失眠已成为日常现象,3.4%的用户整晚数羊。另有1%的用户甚至需要药物辅助睡眠,这种情况以一线城市北上广深最为突出。

分城市观察,在全国失眠问题城市排行TOP10中,东北地区城市占比40%,其中齐齐哈尔居榜首,哈尔滨、吉林紧随其后。各地睡眠数据也有特色:日喀则爱做梦、丽江最能睡;温州深睡长、牡丹江睡觉轻;梅州入睡时间快、日照深睡比例最高。

产生睡眠困扰因为什么?《睡眠白皮书》分析指出,近六成用户睡眠问题来自生活压力、工作压力和学习压力,另外有22%的用户睡眠主要受睡前习惯影响。

八成用户睡前日常倾向娱乐化

通过调查用户的睡前习惯,目前八成用户睡前日常倾向娱乐化,30%喜欢小文艺,20%的用户刷视频刷到失去自控力。其中,18岁~35岁的用户尤其爱刷短视频;13岁



以下的用户睡前习惯看书,14岁~17岁的用户更喜欢听音乐,老年用户在睡前则更关注新闻。

《睡眠白皮书》显示,36岁~49岁的男性曾为球赛、维密激动一夜;“剁手节”这天女性用户彻夜不眠为买而战;考试前夕、放假前夜则成为学生群体的疯狂夜晚,一夜考前疯狂补习,一夜放假彻夜狂欢。

支招:适当运动有助于快速进入睡眠

如何才能提升睡眠质量呢?《睡眠白皮书》数据显示,50%用户睡前爱运动,其中28%的用户睡前运动已成为习惯。调研问卷中,从用户睡前运动种类偏好来看,步行、健身、跑步、瑜伽、骑行、游泳、舞蹈都有涉及,其中退休老人爱散步、学生爱跑步、互联网及金融领域从业者偏爱健身,而自媒体从业者和全职妈妈则是倾向于睡前瑜伽运动。从用户睡前运动的目的来看,男性主要为了为更好地入睡,或是出于自身习惯,女性则主要为了减肥。

《睡眠白皮书》指出,人们可以通过合理运动等方式,提升深度睡眠的比例,来改善睡眠的质量”。对此,华米科技来动大数据分析发现:白天运动10000步,是一种很简单而且有效的手段。

合肥3成多幼儿睡得晚

星报讯(李培培 高航 记者 马冰璐) 据合肥市妇计中心一项针对160名1~2岁幼儿的调查数据显示,4成多幼儿每晚有2~3次夜醒;3成多幼儿睡得晚……3月21日是世界睡眠日,该中心专家提醒,长期睡眠不足将影响孩子的体格生长、认识发育、心理健康,降低身体免疫力,“家长在孩子睡眠时,不要留灯光和发出声响。”

针对近期来合肥市妇计中心就诊的160名1~2岁幼儿的调查发现,每晚有2~3次夜醒的幼儿有70人,占43.8%,其中有一半以上幼儿仍然喝夜奶。每晚9点前入睡的幼儿占65.6%,10点后入睡的幼儿占28.1%,11点后入睡的幼儿占6.25%。这些幼儿中,有35.6%的幼儿需要喂奶哄睡,有18.1%的幼儿需要抱在怀里入睡,仅有61%的父母认为孩子睡觉没困难。

专家提醒,长期睡眠不足将对孩子的身心健康造成很大危害,不仅影响体格生长、认识发育、心理健康,还降低孩子的身体免疫力。“新生儿(0~3个月)所需睡眠时间为14~17小时;婴儿(4~11个月)所需睡眠时间为12~15小时;幼儿(1~2岁)所需睡眠时间为11~14小时;学龄前儿童(3~5岁)所需睡眠时间为10~13小时;学龄儿童(6~13岁)所需睡眠时间为9~11小时。”

适宜的室温和湿度对孩子睡眠非常重要,最利于孩子睡眠的卧室温度为20℃~25℃,湿度为60%~70%,时间要在晚上9点前,并有合理睡前运动。专家建议,家长在孩子睡眠时,不要留灯光和发出声响,这些也容易导致孩子睡眠不良。

规律和环境决定睡眠质量

杨斌表示,保证良好睡眠有两大条件:规律和环境。首先,形成规律非常重要,这需要家长、老师和孩子的互相配合。不在周末放纵孩子熬夜,养成早睡早起的习惯,久而久之,孩子适应了规律生活,睡眠质量也会显著提高。

其次,尽力为孩子创造一个安静舒适的睡眠环境。不宜吵闹,尤其是下半夜的动眼睡眠时期,吵闹会让孩子惊醒,影响孩子睡眠质量。

最后,鼓励孩子多多运动。一方面,运动能够提高孩子的注意力,另一方面,有利于改善孩子的睡眠质量,形成良性循环。