

济宁晚报

2025年3月19日
星期三

乙巳年
二月二十

今日8版
第3423期

济宁日报社主管主办
邮箱:jnwb2011@126.com



官方微信

听话！成年人晚11点前要入睡



昨日，全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要10至13小时，中小學生8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：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。

（来源：新华社）



扫码看视频

登临古楼第一阶，暗香已牵衣角。太白楼上两株玉兰花树进入盛花期，拾级而上，层层叠叠的玉兰撞入飞檐。古楼不言，自有玉兰替岁月开口；诗魂长在，且看花影与唐韵同游。

（济宁晚报全媒体记者董绍进）