

# 睡出健康



鎮江市第一人民醫院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡眠不足危害大



影响青少年正常发育



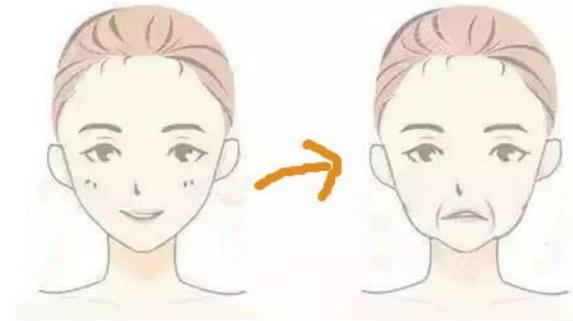
影响大脑思维，工作效率下降

黑黑黑黑黑...

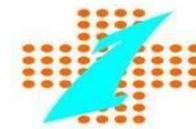


制造黑色素

晚上11时到凌晨3时是美容时间



加速衰老



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡眠不足易生病



导致抑郁症



免疫力下降,易感冒



增加多种重大疾病的患病风险,包括癌症、心脏并糖尿病和肥胖症等

研究发现, 每天睡眠时间 < 7小时的人比睡眠时  
间 > 8小时的人遭受感冒毒侵袭的机率会**高3倍**



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 健康睡眠的标准



入睡快，在30分钟内入睡；  
睡眠深，不易惊醒；  
无起夜或很少起夜，无惊梦现象，醒后很快忘记梦境；  
起床快，早晨起床后精神好；  
白天头脑清楚，精力充沛，工作效率高，不困倦



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡眠标准时间

各种人群对睡眠的要求是不同的。  
晚21:00~凌晨05:00为有效睡眠时间



一般而言10 - 18岁的人群，每天需要8小时

18 - 50岁的人群，每天需要7小时

50 - 70岁的人群，每天需要5 - 6小时

**充足有效睡眠标准：**



符合自己的睡眠习惯，起床后精神旺盛，白天精力充沛，不感到疲倦



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 提高睡眠质量的方法



别错过最佳的睡眠时间



听舒缓放松的音乐



营造良好睡眠环境



白天保证一定的运动量



睡前泡个热水澡



晚上禁酒、烟、含咖啡因饮料

晚餐少油  
腻食品

23:45  
在玩一下  
少在床上看书、  
玩手机



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡不着？可以试试这些方法！



## 闭目入静法



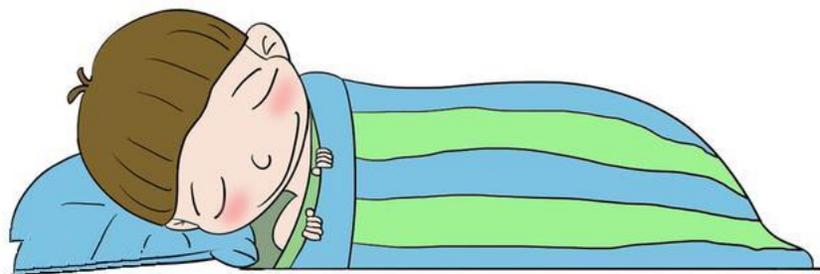
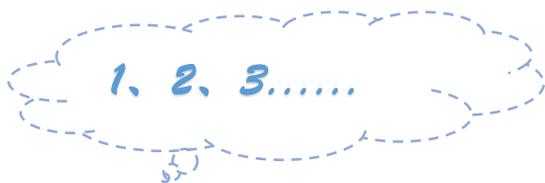
上床后，先合上双眼，然后把眼睛微微张开一条缝，保持与外界有些接触，诱导人体渐渐进入睡意蒙胧状态



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡不着？可以试试这些方法！

深呼吸



侧卧是睡觉最有利的姿势。

**躺在床上，什么都不想，注意力集中在呼吸上，默默数数，从1到10，有助于排除杂念，进入睡眠**



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院

# 睡不着？可以试试这些方法！



**睡眠诱导：聆听平淡而有节奏的音响，如火车运行声、滴水声等，或音乐催眠带，有助睡眠**

**做些想象：想象自己是一只飞翔在黄昏中的大鸟，黑色的翅膀，沉重、缓慢扑打着空气，也可是小说、把自己放在主角，构建故事情节，慢慢走入梦境**



镇江市第一人民医院  
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL  
江苏大学附属人民医院