



内蒙古日记

# 北方新报

北方新报



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



正点视频

2024年3月22日 星期五 农历甲辰年二月十三 第6545号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版

# 远离“困”扰

“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。

## 【危害】

睡眠与身心健康密切相关。睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。

阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏，进而导致白天乏力、嗜睡，还可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。

## 【现状】

不良的睡眠习惯正在“偷走”我们的健康睡眠。《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机日使用时长偏高、熬夜严重，频繁饮酒人群睡眠时长短、睡眠质量较低。

## 【建议】

良好的睡眠有助于身体各系统的修复和再生，增强免疫系统功能。《健康中国行动（2019~2030年）》明确提出，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，提倡成人每日平均睡眠时间为7~8小时。

- 建议睡前要减少咖啡因、香烟等的使用
- 保持规律的作息时间表
- 保持定期锻炼，但锻炼时间不要接近就寝时间
- 放下手机，避免在睡前使用电子产品
- 电子屏幕的蓝光会影响睡眠质量
- 通过冥想、瑜伽等方法来放松身心
- 学习有效应对压力的方法，如时间管理、放松技巧等，减轻压力对睡眠的影响

（据新华社报道）

总编辑：韩方志 本版主编：郝小军 版式策划：兰峰 责任校对：玉峰

新闻热线：0471-6651113 国内统一连续出版物号：CN15-0052 邮发代号：15-21 广告许可证号：1500004000009 监督电话：0471-6635324 广告中心电话：0471-6635225 发行中心电话：0471-6659531 地址：呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编：010040 印刷单位：内蒙古日报社印务中心 地址：呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话：0471-6635885