

充足的睡眠

成人每天需要多少睡眠?

为什么马来西亚人睡得不够?

为什么睡眠充足如此重要?

您睡对了吗?

参考

成人每天需要多少睡眠?

当您早上醒来时,不感觉清新和警觉,白天感觉很累吗?或者,当您处于静态模式时,是否经常打瞌睡?如果您的答案是对,那可能表示您的睡眠不足。

个人需要的睡眠量根据年龄组而异。一般来说,建议成人(包括老人)每天应有7-8小时的睡眠。¹不过,一项调查显示,马来西亚的成年人平均睡眠时间为6.4小时。²

8小时 - 6.4小时 = 1.6小时



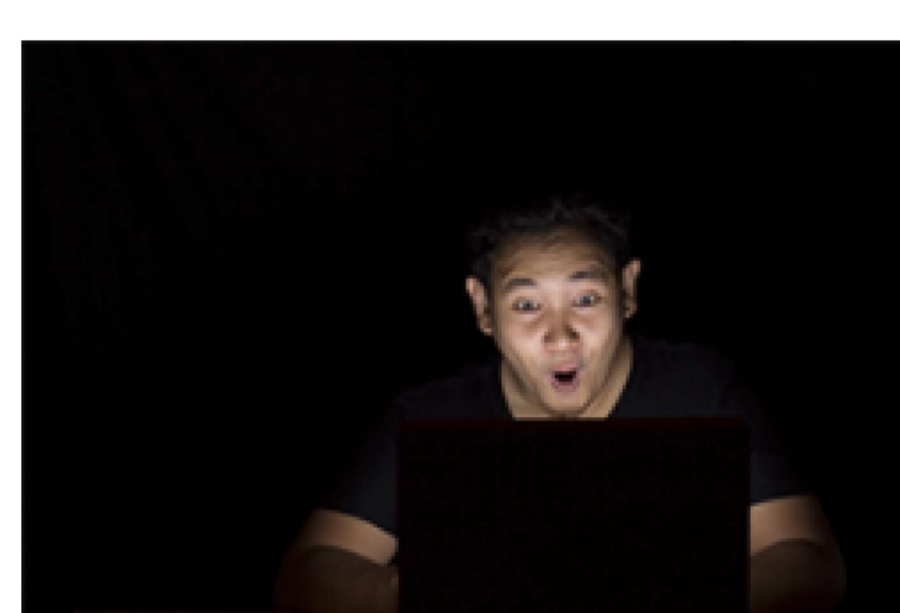
这意味着我们每晚睡眠时间都减少1.6小时。当这些睡眠不足的时期加起来,一个人一个星期后就会有11.2小时的睡眠债务。长期睡眠不足对您的健康有害!

<p>按年龄组建议睡眠时间¹:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 新生儿: 16-18小时/天 • 学龄前儿童: 11-12小时/天 • 学龄儿童: 至少10小时/天 • 青少年: 9-10小时/天 • 成人: 7-8小时/天 	<p>你睡眠不足吗? ¹</p> <p>记录睡眠日记可以帮助您找出是否睡眠不足。</p> <p>记录每天晚上您的睡眠时间,早晨的警觉性和睡眠饱足感,以及白天的困倦感。</p> <p>记录每天晚上您的睡眠时间,早晨的警觉性和睡眠饱足感,以及白天的困倦感。</p>
--	--

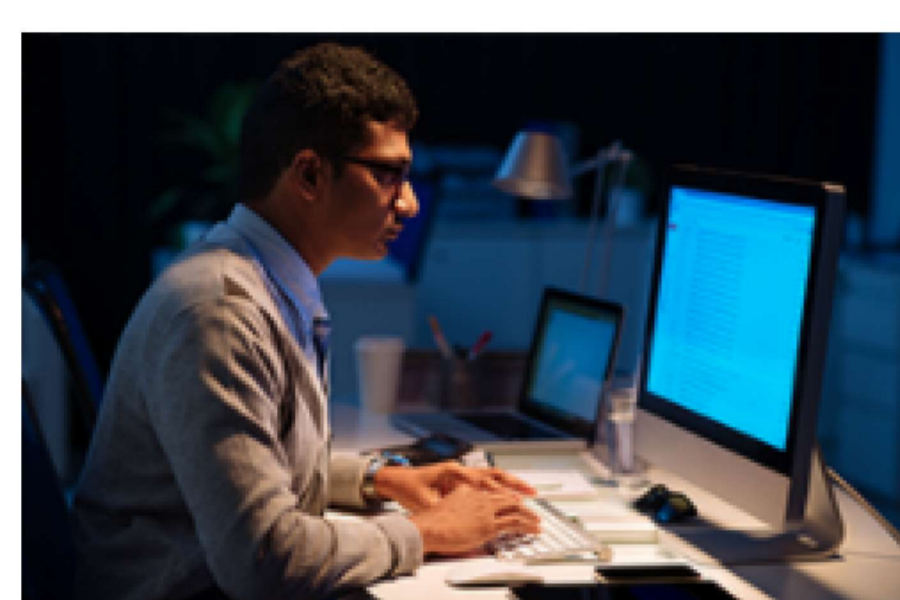
为什么马来西亚人睡得不够?



移动设备



网络成瘾



个人和工作承诺

为什么睡眠充足如此重要?



您睡对了吗?



您知道良好睡眠的重要性,也依照建议的睡眠时间休息;然而,当第二天醒来时,您仍然觉得睡眠不足。听起来很熟悉吗?这可能意味着您没有得到优质的睡眠或您睡眠的方式不正确。这里有一些提示可以帮助您改善睡眠:

- **调节睡眠时间表。**每天(包括周末)同时睡觉和醒来。不要假设您可以通过在休息日补充工作日时错过的睡眠。虽然在休息日的额外睡眠可能会帮助您感觉更好,这也可能会导致睡眠-觉醒节律障碍。
- **让身体准备睡觉。**睡觉前的几小时,给自己设定安静的时间(请不看电视节目,不滑手机,不再工作)
- **在睡觉前几个小时避免暴饮暴食**(容许小吃小点)。
- **睡觉前避免使用尼古丁**(如雪茄烟),**食用咖啡因**(如茶,咖啡,巧克力)和**酒精饮料**。
- 白天时保持活跃-运动(但请不要睡觉前2-3小时进行剧烈运动)。
- **避免会延迟或中断睡眠的药物。**如果您有任何药物,请与您的医生交谈,了解它们是否是让您在夜间醒来的祸害。
- **拥有良好的睡眠环境。**保持您的卧室环境安静,阴凉和黑暗。
- **睡觉前洗热澡。**
- **睡觉前使用放松技巧**(例如阅读或聆听平静的音乐)。

如果您经历某些睡眠样式,例如持续利用超过30分钟入睡,每天晚上睡着醒来超过几次,或者频繁睡午觉,您应该与您的医生交谈以了解您是否有睡眠障碍或其他健康问题。¹

睡不睡午觉?

- 午睡可能会促进短期性的警觉和表现。¹
- 研究发现,规律的中午小睡可以帮助降低血压。⁴
- 然而,睡午觉不能提供夜间睡眠的所有其他好处。¹因此,您不应该使用午觉来弥补您损失的睡眠。
- 如果您晚上难以入睡,您应该减少睡午觉或提早午睡时间(下午3点以前,最好是<20分钟。¹



早睡早起使您身体健康,富裕,聪明!确保每晚睡眠充足。当睡眠足够的时候,您可能会发现在醒来时的第二天您会感到更快乐,更有效率。

参考

1. National Institute of Health. Your guide to healthy sleep; 2011.
2. AIA. AIA landmark survey finds: A more connected life is an emerging threat to Malaysians' health. Available at <https://www.aia.com.my/en/about-aia/media-centre/press-releases/2016/aia-healthy-living-index-2016.html>. Accessed 8 October, 2019.
3. National Heart, Lung, and Blood Institute. Why is sleep important? Available at <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Accessed 19 September, 2019.
4. Medscape. Siesta therapy: Midday napping could help lower bp in patients treated for hypertension. Available at <http://www.medscape.com/viewarticle/850255>. Accessed 19 September, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021