

一、睡眠可消除疲劳、恢复精力，良好的睡眠对于维持生理功能、促进生长发育、提高认知和记忆力有重要作用。

睡眠是人的基本生理功能，受自身内在因素和外界环境，特别是昼夜节律的影响。睡眠可消除疲劳、恢复精力，对维持神经、心血管、内分泌代谢、免疫、精神心理等功能的稳定具有重要作用，良好睡眠还可以促进生长发育，提高认知与记忆能力。

二、不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异，良好睡眠常表现为醒来后感到精神充沛、心情愉悦。

适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同，且存在个体差异。一般来说，0-3 月龄婴儿每天需要 13-18 小时，4-11 月龄婴儿 12-16 小时，1-2 岁幼儿 11-14 小时，学龄前儿童 10-13 小时，中小學生 8-10 小时，成年人 7-8 小时，老年人 6-7 小时。

良好的睡眠质量是健康睡眠的关键。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。

规律的睡眠时间是健康睡眠的保障。提倡顺应四时，起居有常。保持规律的入睡和起床时间，维持稳定的生物节律，成年人推荐晚上 10-11 点入睡，早晨 6-7 点起床。老年人推荐晚上 10-11 点入睡，早晨 5-6 点起床。

三、长期睡眠不良会导致反应迟钝，学习工作效率下降，还会诱发焦虑、抑郁等问题，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

睡眠不良是指睡眠时长不足或过长、睡眠质量下降或睡眠规律紊乱。常见表现有睡眠时间减少或延长、不能按时入睡、入睡困难、早醒、夜间频繁醒来、眠浅梦多、白天嗜睡等。

长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，甚至增加交通和生产安全风险；会导致情绪不稳，烦躁不安，严重者会诱发焦虑、抑郁等；会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病和癌症等患病风险。

四、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，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。

睡眠是一个复杂的生理过程，需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。卧室环境应安静舒适，根据个人的习惯保持适宜的光线强度，室内温度在 20℃-24℃、空气湿度在 40%-60%为宜，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中，被褥清洁干燥。运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧，睡前洗澡泡脚等，都有助于睡眠。

熬夜，睡前长时间使用电子产品，晚饭过饱过晚，睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，睡前长时间剧烈运动等，都会对睡眠产生不良影响。此外，年龄、遗传、情绪、压力、工作方式、疾病、药物等因素也会对睡眠造成影响。

五、关注儿童青少年、职业人群、老年人等群体，提升全生命周期睡眠健康。

儿童睡眠不良主要表现为睡眠时间不足或过长、入睡抗拒等。儿童长期睡眠不良会影响体格生长、认知和情绪发育，严重者会导致一系列行为问题，并影响成年后的睡眠习惯。家长应帮助儿童养成良好的睡眠习惯，可安排睡前活动，如盥洗、如厕、讲故事等，活动内容固定有序，温馨适度。睡前避免过度兴奋和剧烈运动，避免进食难消化

食物和饱食，营造舒适的睡眠环境。培养幼儿独自入睡的能力，不宜摇睡、搂睡，将喂奶或进食与睡眠分开。

青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息時間等有关。长期睡眠不良影响学习能力、免疫力、生长发育等，甚至产生心理和精神问题。家长应为孩子提供良好的成长环境，帮助孩子减轻心理压力，了解孩子的需求和困扰，给予足够的关怀和陪伴，正确引导和教育。

职业人群常常面临工作压力大、生活节奏快、不规律作息等问题，容易导致睡眠质量不高、睡眠时间不足、睡眠颠倒等，用人单位应当为劳动者创造有益于健康的环境与条件。职业人群应妥善管理自己的工作時間，尽量避免熬夜，防止过度疲劳。保持适度的体育锻炼，避免久坐。避免睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。学会缓解工作压力，保持心态平和，必要时可寻求专业的心理咨询或治疗。

老年人维持睡眠能力下降，更易发生睡眠障碍。老年人睡眠问题主要表现为睡眠时长缩短、入睡困难、眠浅易醒、早醒等。老年人可通过疏导负面情绪、改善睡眠环境、养成良好睡眠习惯等方式改善睡眠。保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，不过分关注睡眠，不因为

一晚没睡好就产生焦虑情绪。睡前应减少咖啡、茶等饮料的摄入量，避免睡前过量进食或饮水。对于影响睡眠的原发性疾病，应及早干预、积极治疗。

六、睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征，最常见的为失眠症和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或者睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征，包括“睡不着”“睡不醒”“睡不好”3大类共90多种疾病，包括失眠症、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不宁腿综合征、发作性睡病、快速眼动睡眠行为障碍、睡行症、睡眠-觉醒节律障碍等，其中最为常见的有失眠症和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

失眠症是指尽管有适宜的睡眠机会和环境，依然对睡眠时长和（或）睡眠质量感到不满足，并引起相关日间功能损害的一种主观体验。失眠症可单独存在，也可与精神障碍、躯体疾病或物质滥用等共病，是最为常见的睡眠障碍。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是指睡眠中上呼吸道塌陷，引起反复出现呼吸暂停或低通气的疾病，以睡觉打鼾为主要表现，可引起全身多系统的损害。

七、经常出现失眠、白天打瞌睡、睡眠呼吸障碍、睡眠不规律、睡眠时异常动作等表现，提示可能患有睡眠障碍。

如经常出现入睡困难（入睡时间超过 30 分钟，6 岁以下超过 20 分钟）、睡眠中觉醒且醒后无法再次入睡、白天频繁打瞌睡犯困、夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇、睡眠不规律、睡眠过程中出现梦游、遗尿等异常动作时，提示可能患有睡眠障碍，应及时到医疗机构寻求专业帮助。

八、如果睡眠问题已影响到健康和日常的工作生活，应尽早去医疗机构寻求专业帮助，不同睡眠障碍需采取不同的治疗手段。

出现较为严重的睡眠问题时，建议及时到医院的相关专科进行咨询，各类睡眠障碍都是可以治疗和改善的。不同睡眠障碍的致病原因、发病机制等各不相同，需采用不同的治疗手段。可通过调整饮食、运动和作息，改善睡眠环境，调节心理压力以及药物治疗、心理治疗、物理治疗等治疗手段，促进形成健康睡眠。中医治疗睡眠障碍的方法很多，如中药汤剂、中成药、中药膏方、中药茶饮、针灸、推拿按摩、耳穴治疗、芳香疗法、五行音乐疗法以及饮食调理、情志调节、导引疗法等，需根据患者的具体证候辨证施治。

