**报告显示 北京青少年的睡眠严重不足**

[**http://www.kekenet.com/read/201801/540212.shtml**](http://www.kekenet.com/read/201801/540212.shtml)

Children and teenagers in Beijing get less sleep thanthose in other parts of the country, putting them at ahigher risk of physical and **mental** health problems, a report has warned.

一份报告警告称，相比中国的其他地方，北京的青少年睡眠时间更少，这使得他们患上身体和精神健康问题的风险更高。

Residents snooze 7.6 hours a night on average, butabout 25 per cent of the city **population** regularlygets **insufficient** sleep, according to the China sleepindex released by the capital's Health and FamilyPlanning Commission.

根据北京的卫生和计划生育委员会发布的中国睡眠指数，居民每晚平均睡7.6个小时，但是北京约25%的人口经常睡眠不够。

At least 30 per cent **survive** on fewer than 6.5 hours a night, the report said.

该报告指出，至少30%的人每晚睡眠时间低于6.5个小时。

In **particular**, it said, children and adolescents living in the capital get less sleep than theirpeers elsewhere because of the large amounts of homework, **excessive** use of electronicdevices and poor sleeping patterns.

该报告称，尤其是生活在北京的青少年，由于繁重的家庭作业、过度使用电子设备和糟糕的睡眠模式，他们的睡眠时间要少于其他地方的同龄人。



Health experts have warned that long-term sleep problems and **insomnia** can increase the riskof cardiovascular disease, **anxiety** and **depression**.

健康专家警告，长期的睡眠问题和失眠能够增加心血管疾病、焦虑和抑郁的风险。

A report on national sleeping patterns released in November by Huawei Sports and Healthcaresaid the major problems in China are **insufficient** deep sleep, **disruptive** dreams andfrequently waking up.

一份由华为运动健康于十一月份发布的中国睡眠模式报告称，中国的主要问题是深度睡眠不足、多梦和频繁醒来。

More than 60 per cent of Chinese don't get enough deep sleep, the findings show.

研究显示，超过60%的中国人没有足够的深度睡眠。

According to the American Sleep Association, slow-wave sleep gives the brain time to **restore**itself from daily activities, which is important for health.

据美国睡眠协会，慢波睡眠给了大脑从日常活动中恢复的时间，这对健康而言十分重要。

The commission's report urges people to take sleeping problems seriously: "When necessary, those who suffer from **sustained** problems should go to a hospital or medical care centre forhelp."

卫计委的报告敦促人们认真对待睡眠问题：“当有必要时，那些长期有睡眠问题的人应该去医院或医疗中心寻求帮助。”