

WORLD SLEEP DAY

世界睡眠日

你是否曾羡慕儿童

拥有良好的睡眠习惯；你是否曾为自己熬到深夜无法入睡而苦闷；你是否为晚上睡不着白天起不来而烦恼。

成人的最佳睡眠时间为 7—9 小时，儿童和少年则应睡眠更长时间，比如 10—12 个小时都属正常。据市场调研显示，36.2% 中国人睡眠质量不及格。

请关注我们的微信



中国患睡眠障碍的人比世界比例高 20%。超四成国人表示睡不够，近三成每周至少失眠一次。世界卫生组织调查，27% 的人

有睡眠问题。为唤起全民

对睡眠重要性的认识，国际

精神卫生组织主办的全球睡眠健康计划于 2001 年起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日，即春季的第一天定为

“世界睡眠日”。

如果大家对我们“中心地带”有什么意见或建议，请联系我们

[e-mail:scet_zhongxindidai@163.com](mailto:scet_zhongxindidai@163.com)

化工学院心理自助中心

2017 年 3 月 20 日