

如何获得健康的睡眠



每晚保持优质睡眠对于心脏和大脑健康至关重要。

成年人每天平均睡眠时间应达到 7-9 小时

婴幼儿需要更长时间的睡眠，具体取决于其年龄。

✓ 了解睡眠的好处

改善脑功能 包括警觉性、决策能力、专注力、学习能力、记忆能力、推理能力和问题解决能力

改善 情绪与能量

增强 免疫系统

疗愈 并修复细胞、组织和血管

降低 慢性病风险

✓ 了解睡眠如何影响健康

睡眠是大脑复位的重要时间。要使大脑保持顺畅运行，规律、舒适的睡眠很重要。睡眠质量差可能会增加您患以下疾病的风险：

- ▶ 抑郁和焦虑
- ▶ 记忆丧失和痴呆
- ▶ 高血压、高血糖和高胆固醇
- ▶ 肥胖
- ▶ 心脏病



如需了解更多信息，请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)



成功小贴士

检查您的房间



调低亮度。

睡前调暗灯光有助于向大脑发出信号：是时候放松了。晚上调暗屏幕或使用红色滤镜应用程序。大多数设备的明亮蓝光会干扰您的“生物钟”和褪黑激素（一种调节睡眠的激素）的分泌。



设闹钟。

每天在同一时间就寝和醒来。这有助于调节您体内的生物钟，使您更容易自然入睡和醒来。设置就寝闹钟，提醒您晚上该睡觉了。



养成习惯。

养成夜间习惯。就寝前，花 20-30 分钟放松身心，例如阅读、冥想或洗个温水澡。避免看屏幕。



关掉通知。

准备入睡时，将手机设为“请勿打扰”模式，屏蔽掉所有通知。