



国务院联防联控机制：临床试验取得足够安全性、有效性数据后 将大规模开展60岁以上人群疫苗接种

A3



谁偷走了你的睡眠？

最新数据显示：36.1%的国人经常失眠，近七成“90后”23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难

A4

如何正确改善睡眠

- 生物钟相对固定
最佳情况是晚上10:30~11:00上床，早上5:30~6:00起床
- 有规律的适当强度运动
鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，中老年人宜选择中等以下强度的运动
- 可穿戴设备助力
可通过手环、智能手表等监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估
- 孩子睡眠时长要适当
既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒，爱哭闹等情况时，需就医