

●老年人睡 5~7 小时，大脑衰老推迟 2 年

●中青年不足 7 小时，死亡风险高出 20%

睡眠长短决定寿命(独家报道)130709

本报记者 徐焱 《生命时报》(2013 年 07 月 09 日 第 01 版)

paper.people.com.cn/smsb/2013-07/09/content_1265432.htm



人一天必须要睡足 8 小时？美国抗癌协会的调查表明，每晚平均睡 7~8 小时的人，寿命最长；每晚平均睡 4 小时以下的人，有 80% 是短寿者。但北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出，不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的，应按照自己的年龄科学睡眠。

60 岁以上老年人：每天睡 5.5~7 小时

老人应在每晚 12 点前睡觉，晚上睡觉的时间有 7 小时，甚至 5.5 小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示，每晚睡眠限制在 7 小时以内的老人，大脑衰老可推迟 2 年。而长期睡眠超过 7 小时或睡眠不足都会导致注意力变差，甚至出现老年痴呆，增加早亡风险。

建议：老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化；失眠多因体内褪黑素分泌减少所致，褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。郭兮恒建议，晚间睡眠质量不好的老人，最好养成午休习惯，时间不要超过 1 小时。否则，大脑中枢神经会加深抑制，促使脑中血流量相对减少，体内代谢减慢，易导致醒来后周身不舒服，甚至更困倦。

30~60 岁成年人：每天睡 7 小时左右

成年男子需要 6.49 小时睡眠时间，妇女需要 7.5 小时左右，并应保证晚上 10 点到早晨 5 点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态，有助于缓解疲劳。芬兰一项针对 2.1 万名成年人进行的 22 年跟踪研究发现，睡眠不到 7 小时的男性，比睡 7~8 小时的男性死亡可能性高出 26%，女性高出 21%；睡眠超过 8 小时的男性，比睡 7~8 小时的男性死亡可能性高出 24%，女性高出 17%。

建议：这个年龄段的人若缺乏睡眠，多与脑力减退，或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒，除尽可能缓解压力外，还可以在就寝环境上下点工夫，如减小噪音、通风换气、适当遮光等，并选择 10~15 厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人，也可以通过午休 1 小时的方式补觉。

13~29 岁青年人：每天睡 8 小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡 8 小时，且要遵循早睡早起的原则，保证夜里 3 点左右进入深睡眠。平常应保证最晚 24 点上床、早 6 点起床，周末也尽量不睡懒觉。因为

睡觉时间过长，会打乱人体生物钟，导致精神不振，影响记忆力，并且会错过早餐,造成饮食紊乱等。

建议：年轻人多习惯熬夜，这会直接影响到他们第二天的精神状态，且易使皮肤受损，出现暗疮、粉刺、黄褐斑等问题。长期熬夜还会影响内分泌，导致免疫力下降，感冒、胃肠感染、过敏等都会找上门，更会出现健忘、易怒、焦虑不安等精神症状。因此，年轻人最重要是规范自己的生活，入睡前 1 小时不要吃东西，中午小睡半小时，对身体更有益。

4~12 岁儿童：每天睡 10~12 小时

4~10 岁的儿童每天睡 12 个小时是必要的，每晚 8 点左右上床，中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡 10 小时，甚至 8 小时就足够了。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉记者，孩子如果睡眠不足，不仅会精神不振、免疫力低下，还会影响生长发育。但她提醒，睡觉时间也不能过长，若超过 12 小时，可能会导致肥胖。

建议：儿童基本没有睡眠障碍，只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西，卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐；最好与孩子一起定个时间表，督促他们按时睡；睡前让孩子做些准备工作，如刷牙、洗脸、整理床铺等，这个过程看似简单，却是在对孩子暗示“该睡觉了”。

1~3 岁幼儿：每晚 12 小时，白天两三个小时

幼儿每天夜里要保证 12 小时睡眠，白天还需再补两三个小时。具体的睡眠时间，可以根据他们自己的睡眠节律而定，比如有些宝宝习惯在接近中午时和下午晚些时候各睡一觉。

建议：这个年龄段的宝宝容易因玩得太兴奋而影响睡眠。有时候，他们进入了睡眠状态，脑子却还在活动；睡着了，还常磨牙、踢被、尿床等。这些都会影响宝宝的大脑和身体发育。因此，建议父母在宝宝睡前 1 小时先给他们洗个温水澡，放松全身；讲个小故事或放一些轻松、舒缓的音乐等，也有助于入眠。

1 岁以下婴儿：每天 16 小时

1 岁以下婴儿需要的睡眠时间最多，大概每天 16 小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要时段，因此，睡眠时间必须要保证。

建议：婴儿的睡眠问题大多是由于缺钙、白天受惊吓、消化功能紊乱造成的；也有孩子晚上睡不好是因为白天睡觉过多。对此，家长应注意给孩子补钙，科学喂养；还需尽量保证婴儿夜晚睡眠的完整，不宜夜间频繁喂奶或换尿布，尤其是后半夜，因为小月龄宝宝在后半夜分泌激素最快。▲

[海量医学电子书免费送，立刻\[点击订阅\]\(#\)](#)



[淘宝团购，马上去看看吧！](#)



