

# 郑事



3月21日是第十六个世界睡眠日。其实不光是成年人,无忧无虑的小孩也会出现睡眠方面的障碍。近日,上海儿童医学中心儿童科研发团队首发《儿童睡眠状况白皮书》,以最新的研究成果首次评估我国婴儿入睡习惯对睡眠的影响。据悉,我国婴幼儿睡眠问题发生率高达76%,0至3岁婴幼儿一晚夜醒次数高达1.78次,仅次于印度位列全球第二。宝宝们究竟为何“睡不好”?  
 郑州晚报记者 邢进 谷长乐

出生至3个月龄的婴儿  
14~17小时

1~2岁的幼儿  
11~14小时

6~13岁的学龄儿童  
9~11小时

14~17岁的青少年  
8~10小时  
超11小时对健康不利

18~64岁的成年人  
7~9小时最佳

少于6小时或多于10小时都不推荐

65岁以上的人  
建议7~8小时

有些老人只睡5小时但白天一直在犯困

据新华社

## 对号入座 睡多久才合适?

美国全国睡眠基金会最新版的睡眠指南针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议

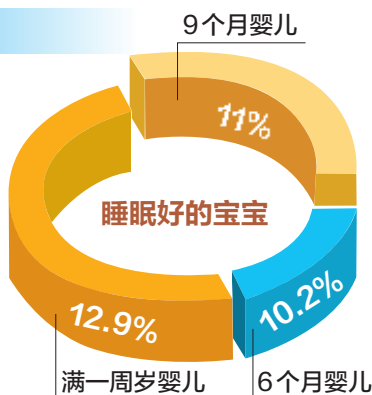
### 宝宝睡眠

## 昨日是世界睡眠日 研究发现,宝宝也会睡不好

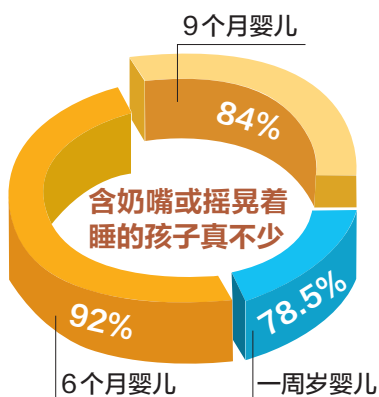
# 含奶嘴和摇着哄睡 婴儿易惊醒

### 6个月婴儿应该一觉到天亮

上海儿童医学中心儿童睡眠研究中心通过国际认可的客观睡眠监测设备对近300个婴儿进行了为期3年的随访,从母亲孕晚期开始至36个月进行睡眠监测。报告显示,婴儿在出生后6个月呈现明显的白天睡眠时间下降、夜间睡眠时间延长趋势。6个月的婴儿应该一觉睡到天亮,但仅有10.2%的6个月婴儿可以夜间连续睡眠,9个月时为11%,即使在满一周岁的婴儿中,也仅有12.9%不受频繁夜醒困扰。据了解,睡眠障碍对儿童的生长发育、记忆力等有所影响,还影响儿童认知功能,甚至会影响孩子的抵抗力。



### 宝宝为何“睡不好”?



宝宝们究竟为何“睡不好”?含着奶嘴睡或者摇晃着哄睡是绝大多数家庭婴儿哄睡的方式。儿童医院儿童保健科主任朱晓华介绍,孩子没有养成正确的睡眠习惯,跟家长们这些哄睡方式有一定关系。

《儿童睡眠状况白皮书》监测数据显示,含着奶嘴睡和摇晃着睡觉的方式在6个月大的孩子中间占92%,9个月时占84%,满一周岁时,仍有78.5%的婴儿依赖这些帮助。

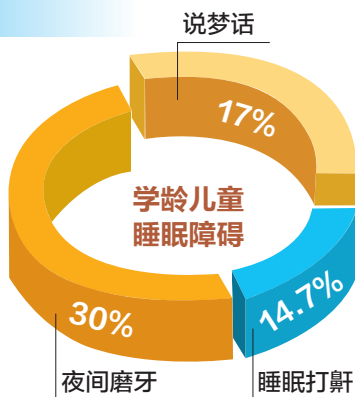
事实上,采取奶睡或奶睡加抱睡的婴儿睡不好。专家发现,以这两种方式入睡的孩子夜醒次数明显增多,其中一周岁婴儿奶睡的夜醒频率会增加80%。

### 孩子睡觉打呼噜正常吗?

据国外研究报道,世界上至少有20%~30%的儿童经历过某种类型的睡眠障碍。美国高达37.6%的小学生每周至少2次拒绝睡眠。国内接受调查的学龄期儿童中,30%的夜间磨牙,17%夜间说梦话,14.7%睡眠打鼾。

“睡觉打呼噜的孩子门诊上非常多。”郑州市儿童医院耳鼻喉主任医师姜岚介绍,孩子睡觉打呼噜是由多种因素引起的。其中,扁桃腺、腺样体肥大是引起小儿打呼噜的常见原因之一。“最好的解决办法就是根据孩子的发育情况,摘除腺样体”。

除了病理性的原因,孩子睡姿不好、枕头不合适、过敏性鼻炎等都会引起孩子打呼噜。



### 成人睡眠

## 中国网民熬夜报告发布:00后是熬夜主力 0~3点,你在干啥

昨天是“世界睡眠日”。日前,某移动社交平台发布了《中国网民熬夜报告》,通过分析凌晨0~3时活跃用户相关数据,展示了熬夜族的地域、行业、年龄等不同维度的分布情况。根据数据,凌晨0~3时仍未睡觉的“夜猫子”中,男性多过女性,00后是熬夜主力军。从省份上来看,海南“夜猫子”占比近六成,是全国睡得最晚的省份。

### 看地域 海南人最爱熬夜

数据显示,熬夜族占比最多的5个省份全部在南方,其中海南、广西、广东是熬夜族占比超过半数的省份。

熬夜族占比最少的5个省份则全在北方,分别是山东、黑龙江、河北、吉林、辽宁。

### 看性别 男性比女性更爱熬夜

对男性而言,一方面他们在生活、家庭中承受更大的压力,另一方面,他们的游戏局和球赛往往

都出现在半夜,熬夜时间相对更长,而女性则具有“睡美容觉”的意识。

### 看行业 公关、媒体行业“夜猫子”最多



在熬夜族的行业分布上,从事公关、媒体、游戏行业的人经常熬夜。究其原因,越是竞争激烈的行业,就越有

人熬夜,公关公司、媒体、游戏等行业经常需要处理突发事件,或考验从业者的创意,而深夜往往是灵感迸发的时候。

### 看年龄 00后是熬夜主力军



00后多为中小学生人群,电脑、手机等电子产品几乎每人必备。“刷朋友圈,聊天,看电视剧。”16岁的小倩是海口的一名高二学生,她说平常课业负担不算太重,晚上看书做作业很少超过11点,但她也是熬夜族。

“做完作业躺在床上玩手机、看电视剧、聊天,也是一种放松。”小倩告诉记者,她每天晚上睡觉前几乎都会玩手机,有时会玩到一两点,“这还算是好的,我们班的男生,有的玩游戏到两三点。”据《海南特区报》