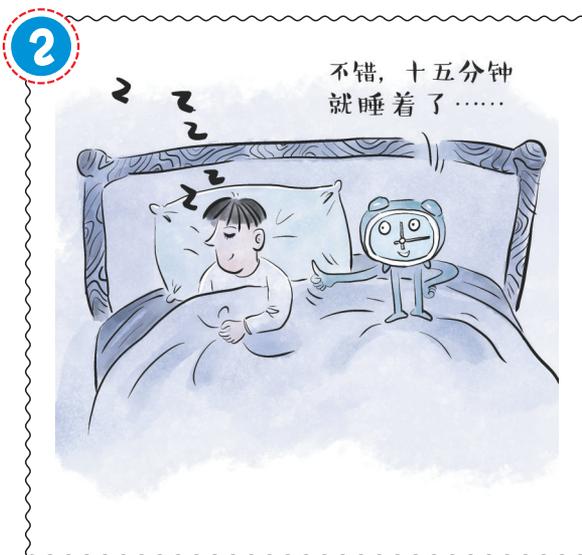


如何营造良好睡眠环境？



优质睡眠不仅能恢复体力、巩固记忆，还能调节情绪、增强免疫力，对身心健康至关重要。



通常判断是否拥有好睡眠的标准有四个。第一，从躺下到睡着的时间不超过半小时。



第二，睡着后到起床前，中间醒来的次数不能多于两次。



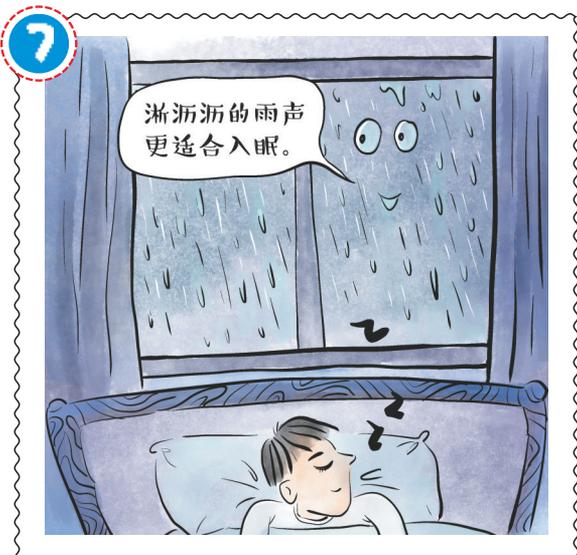
第三，不早醒。这里的早醒指的是比平时起床时间早半个小时以上。



第四，睡醒之后是否感到轻松，也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准，才是临床表现上的好睡眠。



好的睡眠，对大环境有三方面要求。首先，要有合适的温度。温度在23℃左右比较合适，但根据年龄和性别不同可以有些许差异。



其次是声音。如果睡眠时周围环境一点声音都没有，反而会影响人的心理状态。很多人都有“下雨天最适合睡觉”的感受，这时的声音是30分贝左右，也是最适合睡觉的声音。



最后是光线。大家睡觉时，屋内最好没有光线。有人习惯在夜间使用小夜灯，这不是不可以，但小夜灯建议往下照，不要往上照，避免直接照射眼睛。



此外，睡眠小环境也很重要。要选择软硬度适合的床垫和枕头，其次是被子。有一定重量的被子能够帮助人体放松，有助睡眠。最后，床周围要保持干净整洁，不要有太多杂乱东西。

◎文/健康中国 漫画/杨仕成

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！