

专题 19-3-5：晚睡早起为啥要不得

大家好！上期素言体育提到“晚睡早起”要不得，不是“早起”要不得。从健康的角度提倡“早睡早起”，如何把握度呢？

何为“晚睡”？不是今天睡的比昨天晚，晚睡是违背作息规律，是熬夜。长期熬夜，会慢慢出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。充足睡眠可消除疲劳，提高免疫力和抗病能力。成人每晚11点前入睡为宜。

何为“早起”？不是今天起的比昨天早，健康的早起是以“早睡”为前提。标准是保证睡眠时间，小学生每天10小时，初中生9，高中生8，大学生及以上人群7到8小时。早起时间是否适宜，可看一天精力是否充沛。

总之，养成“早睡早起”好习惯，避免“晚睡早起”损身体。

好了，就到这里，下周五再见。