



健康 | 医疗 | 职称 | 体育 | 教育 | 消费 | 文化

怎样才能“睡个好觉”?超详细睡眠健康指南来了

# 成年人最佳睡眠时长为7小时至8小时

近日,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》。什么样的睡眠才是好睡眠?怎样才能拥有高质量睡眠?这些关于睡眠的要点,一起来了解。

《睡眠健康核心信息及释义》提出,不同年龄段人群每天所需睡眠时长不同:0月龄—3月龄婴儿13小时—18小时;4月龄—11月龄婴儿12小时—16小时;1岁—2岁幼儿11小时—14小时;学龄前儿童10小

时—13小时;中小學生8小时—10小时;成年人7小时—8小时;老年人6小时—7小时。

**成年人推荐22时—23时入睡,6时—7时起床;老年人推荐22时—23时入睡,5时—6时起床。**

良好的睡眠质量是健康睡眠的关键。良好睡眠质量通常表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且

醒来后能在20分钟内再次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

如经常出现入睡困难(入睡时间超过30分钟,6岁以下超过20分钟)、睡眠中觉醒且醒后无法再次入睡、白天频繁打瞌睡困倦、夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇、睡眠不规律、睡眠过程中出现梦游、遗尿等异常动作时,提示可能患有睡眠障碍,应及时到医疗机构寻求专

业帮助。

长期睡眠不良会导致反应迟钝,注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,甚至增加交通和生产安全风险;会导致情绪不稳,烦躁不安,严重者会诱发焦虑、抑郁等;会降低机体免疫力,增加感染性疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病和癌症等患病风险。

养成规律的睡眠时间,保持适度的体育锻炼,避免久坐,

适度晒太阳。卧室环境应安静舒适,根据个人的习惯保持适宜的光线强度,室内温度在20℃—24℃、空气湿度在40%—60%为宜,经常开窗通风。床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中,被褥清洁干燥。睡前洗澡泡脚等,都有助于睡眠。避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要不要玩手机。

### 热点

## 预付式消费 “收款不退”等霸王条款无效

近日,最高人民法院审判委员会公布《最高人民法院关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》(以下简称《解释》),5月1日起施行。《解释》中明确商场场地出租者对租赁场地经营者资质的形式审查义务和过错责任,解决租赁商场场地的经营

者收款“跑路”后应找谁担责的问题。

**“收款不退”“丢卡不补”“限制转卡”等霸王条款应依法认定无效。**

消费者自付款之日起7日内,若此前未获得过相同商品或服务,有权要求经营者退还预付款本金。

## 3月21日起 个税年度汇算无需预约可直接办理

近日,记者了解到,从3月21日起,无需预约就可以办理2024年度个税综合所得汇算。

市民可以通过个税APP等自行办理、任职受雇单位代为办理、委托他人或到税务机关办理。在汇算初期,很多纳

税人已通过个税APP预约办理拿到了退税,也有的需要补税。相关部门提醒市民,依法如实办理汇算是纳税人的义务,不管退税还是补税,建议按照税务机关、单位通知的时间及时办理。

## 3月下旬 市区道路进行病害整治

近日,有市民反映运河区黄河路与御景街交叉口自西向东方向右侧直行加右转车道和荣盛广场北侧公交站附近道路坑洼不平,给通行车辆带来不便。沧州市城市管理综合行政执法局回复称,受冬

季温度较低和降雪影响,沧州市区多个路段路面出现坑槽和松散等病害。市政设施管护服务中心计划3月下旬对市区道路病害进行铣刨和罩面处理,以确保道路设施正常运行。

### 速览

## 直招军官开始报名

近日,中央军委政治工作部部署展开2025年第一批军队直接选拔招录军(警)官工作。

**报考人员于3月20日至3月30日通过“军队人才网”查询具体招录岗位和标准条件,并进行在线报名。**后续军队相关单位将按照招录程序,组织开展体格检查、政治考核、考察筛选、专业考评等工作,公平公正选拔,确保招录质量。

## 运河区小朱庄村拟征收土地

近日,运河区人民政府发布一则公告,拟征收运河区南陈屯镇小朱庄村一块土地,依照规划进行绿地与开敞空间用地、交通运输用地建设。

拟征收的土地位于海河西路南侧。

## 献县: 统计局办公地址变更

近日,献县统计局办公地址由乐寿大街59—13号迁至献县水源街37号(原乡村振兴局)。目前已完成全部搬迁工作,即日起在新办公地点开展工作。

本版稿件均据新华社、河北新闻网、今日渤海网等

### 关注

## 海兴·任免

杜鑫麟、刘长旺:

3月20日,海兴县十二届人大常委会第三十一次会议举行。

决定任命杜鑫麟为海兴

县人民政府副县长。决定免去刘长旺海兴县人民政府副县长职务。

## 献县: 集体婚礼报名 3月30日截止

近日,献县民政局发布一则信息,拟定于5月2日上午在献县龙岗公园举办集体婚礼。

招募对象为已办理婚姻登记的新人、符合我国法定婚

龄规定且计划办理婚姻登记的情侣等。符合条件的市民可携带身份证原件到献县民政局婚姻登记处报名,报名时间截止到3月30日。

## 沧州中心城区 将拍卖一块土地 位于永乐大道西侧、东风路北侧

近日,沧州市公共资源交易平台公布一则国有建设用地使用权拍卖出让信息。

出让土地位于新华区永乐大道西侧、东风路北侧;出让面积16774.16平方米。该土

地用途为居住、兼容商业,其中兼容商业服务设施用地面积不大于总用地的20%;土地使用出让年期为住宅70年,商业40年。

## 不能提供使用药品购进验收记录等 盐山世纪名门小区卫生站被处罚

近日,盐山县市场监督管理局作出一则行政处罚决定。

行政处罚决定书显示,盐山世纪名门小区卫生站未建立药品购进验收制度,也不能提供卫生站使用药品的

购进验收记录,其行为违反了《药品经营和使用质量监督管理办法》的相关规定。

盐山县市场监督管理局依法对盐山世纪名门小区卫生站处以罚款5300元。