



世界睡眠日

每年3月21日

健/康/睡/眠 优/先/之/选

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。



昌吉州融媒体中心
CHANGJI ZHOU RONGMEI TI ZHONGXIN