

不同年龄,每天睡多长时间才合适? 科学睡眠,合适最重要

人一天必须要睡足8小时?事实上,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。



CFP 供图

60岁以上老年人 每天睡5.5—7小时

老人应在每晚12点前睡觉,晚上睡觉的时间有7小时,甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在7小时以内的老人,大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

建议:老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。晚间睡眠质量不好的老人,最好养成午休习惯,时间不要超过1小时。

30—60岁成年人 每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间,妇女需要7.5小时左右,并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。

建议:除尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点工夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择10—15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人,也可以通过午休1小时的方式补充。

13—29岁青年人 每天睡8小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时,且要遵循早睡早起的原则,保证夜里3点左右进入深睡眠。平常应

保证最晚24点上床、早6点起床,周末也尽量不睡懒觉。因为睡觉时间过长,会打乱人体生物钟,导致精神不振,影响记忆力,并且会错过早餐,造成饮食紊乱等。

建议:年轻人最重要的是规范自己的生活,入睡前1小时不要吃东西,中午小睡半小时,对身体更有益。

4—12岁儿童 每天睡10—12小时

4—10岁的儿童每天睡12个小时是必要的,每晚8点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡10小时,甚至8小时就足够了。

建议:儿童基本没有睡眠障碍,只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西,卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐;最好与孩子一起定个时间表,督促他们按时睡;睡前让孩子做些准备工作,如刷牙、洗脸、整理床铺等,这个过程看似简单,却是在对孩子暗示“该睡觉了”。

1—3岁幼儿 每晚12小时,白天两三个小时

幼儿每天夜里要保证12小时睡眠,白天还需再补两三个小时。具体的睡眠时间,可以根据他们自己的睡眠节律而定,比如有些宝宝习惯在接近中午时和下午晚些时候各睡一觉。

建议:父母在宝宝睡前1小时先给他们洗个温水澡,放松全身;讲个小故事或放一些轻松、舒缓的音乐等,也有助于入睡。 欣华

全国权威正畸专家沈刚教授率团队 再次莅临,你赶得上吗?

自年初上海交通大学口腔医学院副院长兼口腔医学系主任、附属第九人民医院口腔正畸科主任、宁波口腔医院名誉院长沈刚教授亲临甬城,已经有众多的患者与沈刚教授进行了多次面对面的交流,因此,沈刚教授专业、耐心、儒雅的风范也已深深地留在了这些患者的印象中。在家门口就能享受国际一流的牙齿矫正医疗服务,这让拥有不同口腔正畸需求的患者激动不已。

沈教授何时能再来甬城?许多患者纷纷来电咨询。现在可以告诉大家的是,沈刚教授11月23日就要来宁波了。届时,将公开征集10名牙齿矫正患者,接受沈刚教授的亲自检查与指导。

活动方式:上海九院沈刚教授及博士团队现场检查诊断,为患者设计个性化的理想矫正方案。
活动时间:2014年11月23日(周日)。
预约电话:87328181。凡进行牙齿矫正的患者均可获赠价值180元的GUM护牙礼包。



关爱肿瘤病友 中科灵芝免费体验计划 1440元孢子粉免费申领!

1999年,中科破壁灵芝孢子获批上市。十五年来,中科灵芝逐步成为无数肿瘤病友康复保健的喜爱品牌。为了让更多的肿瘤病友受益,值此集团成立30周年之际,“中科灵芝免费体验计划”面向全国倾情推出。本月27日,第9期免费体验计划现场申领活动即将开始,即日起开始接受电话预约报名!

- **申领内容:** 中科破壁灵芝孢子(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。
- **注意事项:** (1)每位肿瘤病友终生限领一次,不重复赠送。(2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。(3)领取前请务必电话预约,我们将在每月指定时间内统一办理申领手续,谢谢配合。
- **报名条件:** 2013年3月1日后确诊的肿瘤病友。
- **报名热线:** (0574)87237115 87237117

中科灵芝孢子油 专注灵芝研究28年



科学带来健康



本品不能代替药物
不适宜人群:
少年儿童
国食健字G20100316
苏食健广审(文)
第2013120145号

- **一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法 (PTC国际专利) 201108586-7**
 - **一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL 2004 1 0014120.3**
 - **一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3**
 - **一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法 (AT) ZL031 12703.7**
 - **一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0**
 - **一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9**
 - **一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1**
 - **一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7**
 - **一种富含三萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1**
 - **灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8**
- 宁波总店: 中科宁波健康服务中心 (开明街396号平安大厦11楼1101室, 中山东路与开明街交叉路口)。
垂询热线: 87237116 87237118

老年人助听器听力康复保健中心 11月6日-26日听力健康服务月活动

宁波助听器听力中心是一所专业的听力康复机构,为更好地服务于甬城广大听障人士,经中心研究决定,特开展为期一个月的听力健康服务月活动,活动内容如下:

- (一)特邀资深听力工程师现场为耳聋患者提供听力康复咨询,指导听力康复方案,并根据患者的听力损失情况现场选配合适的经济型助听器,且特殊优惠照顾。
- (二)凡在此活动期间选配德国西门子力斯顿助听器音符系列以上型号的助听器享受特惠价4.8—7.8折。
- (三)瑞士峰力助听器特推出惊喜礼包,凡选配梦平台Q50以上型号的助

- 听器赠送一年电池。
 - (四)美国斯达克定制式大功率炫听系列助听器全场降价30%—50%。
 - (五)丹麦奥迪康全数字电脑编程系列助听器仅需1500元/台。
 - (六)凡助听器已佩戴5年以上者,需要更新,可到听力中心以旧换新,更换先进功能的新款助听器,原机折价200—2000元,只需要补差价即可(优惠特价机除外)。
- 活动时间: 11月1日—30日
咨询电话: 27869583 87364250
宁波市听力中心: 中山西路2号恒隆中心25楼H(鼓楼东侧)
海曙区听力中心: 海曙望京路178号(第二医院南100米)

海曙区中医院本周日有小儿推拿免费培训班

小儿推拿是一种不用打针吃药就能把宝宝部分的病治好,又能增强宝宝体质的中医特色疗法。目前小儿推拿是公认的治疗儿童斜颈最有效、最安全的保守疗法之一。另外小儿推拿对改善小儿的脾胃消化功能有独特疗效,长期坚持能起到保健作用。宁波市海曙区中医院针灸推拿科11月16日9点将开展小儿推拿家庭保健知识

免费培训班,地点在开明街415号海曙区中医院B楼四楼会议室。
内容: 1. 小儿常见疾病的家庭保健; 2. 冬病夏治、冬病冬治法介绍; 3. 儿科内病外治法介绍。
大家可以通过小儿推拿微信号 baobei13780008595 预约听课, 预约截止日期11月13日。
余毅

<p>联系电话: 87348429 教育: 87685715 传真: 87250202</p>						
<h3>高新区市政公司诚聘</h3> <p>宁波高新区新城市政环境服务有限公司是100%国有控股公司,公司主营环卫保洁、绿化施工及养护、市政工程建设、市政设施道路养护等业务。现因业务需要,诚聘以下岗位: 绿化管理员2名。要求男,40周岁以下,大专以上学历,园林绿化相关专业,能吃苦耐劳,有一定的管理经验,有良好的沟通能力和协调能力。 驾驶员1名。要求持驾驶证A证,大型车辆驾龄五年以上。 联系人:金小姐(0574-87910710) 公司地址:宁波高新区清水桥路36号</p>	<h3>寻配套工厂</h3> <p>宁波市普罗林进出口有限公司是一家从事水壶、水杯等日用品的进出口公司,因业务发展,现诚招配套工厂,要求工厂有注塑机,吹塑机等专用设备,有一定的技术积累和成本优势。联系人:王先生,0574-55339861,施先生,0574-87006645,另本公司有代理进出口业务,具有价格及其他优势,联系人:鲍经理 13486688172</p>	<h3>声明</h3> <p>北仑银泰城“银泰集团16周年庆”邮政广告中关于上海老庙黄金的折扣优惠“每克15元”实为“每克优惠15元”。特此更正。 宁波经济技术开发区泰悦置业有限公司 北仑银泰城管理分公司</p>	<h3>宁波市中华会计函授学校培训招生</h3> <p>2015年上半年会计从业资格证考试培训,设双休日班、晚上班,提供上机模拟考试操作。考试未通过者,一年内可免费重读一次。 培训地址:县学街173号(市第一医院后面对面) 咨询电话:87301668,87309890</p>	<h3>宁波技师学院培训招生</h3> <p>1、2014年度机械类、焊工、维修电工技师、高级技师下半年考试报名开始。 2、紧缺专业(工具钳工、数控、汽车维修、焊工、化工仪表工)高级工免费培训班即日起报名。 3、电工、焊工上岗证初复训每月开班。 院址:江北区榭嘉路800号 电话:88168011,88168699</p>		
<h3>梦你圆婚介</h3> <p>端庄大方离异不育女52岁,中等身材,私营小工厂多年,几年前因丈夫有了外遇而离,离后她得到了工厂和房子,现在虽然经济富裕,却内心空虚,单身生活的她觉得很寂寞,第二次婚姻只求以诚相待,渴望寻找一位感情专一,勤劳能吃苦,有孩视亲生,地区条件不限,中意后可到女方家去看,来者随带证件。 委托:13777062411</p>	<h3>一生有你婚介</h3> <p>真心实意找老伴,温柔善良,丧偶女,64岁,1.60米,行政机关退休,劳保6280元/月,另有办公房出租10万元/年,现经营先夫留下的模具厂,业务稳定,经济富裕,市中心有大套住房四套,她因夫不育,从未生育,丧夫五年的她深感悲伤、寂寞、孤独,喜欢旅游、运动、散步、书法,希望在晚年生活中有贴心老伴一起共度幸福晚年,(地区、经济不限)最好落户女方,有孩子佳,双方满意可去女方观看,来者带证件。 幸福热线:15867880522</p>	<h3>一生有你婚介</h3> <p>47岁丧偶女,不育,个体办厂多年,经济条件好,市区有房两套及几十万积蓄和车子,可丰厚的物质条件换不来开心的生活,面对空荡荡的大房子,一个人走进走出,生活在太寂寞,很想找个温暖的家,享受两个人的家庭生活,希望你随和开朗,性格脾气好,对人真诚,会体贴女人,绝不在乎你经济条件,来自哪里,只要有缘有诚意,性格合得来就可以,人好最重要,要落户女方,有孩视如亲生,双方满意可尽快完婚,来者带证件。 热线:13967880480</p>	<h3>牵手姻缘婚介</h3> <p>雨晴丧偶女65岁,中等身材,肤白清爽,气质佳,偏年轻,较好单位退休,有两套住宅,郊区有6亩土地出租,经济基础良好,因丧夫3年前意外死亡,虽赔得一笔巨款,可是金钱是无法代替自己心爱的丈夫,膝下无子女的她感到万分痛苦,随着时间推移最终振作起来,想寻找幸福的晚年,她别无他求,只要对方身体健康,生活习惯好,两人合得来能够互相有个照顾,有个伴就可以了,无论条件好坏都无所谓,只要两人过得开心,其它一切随缘,地区不限,无房可落户女方,如对方是郊区,不愿意来她家生活,她也可随他而去郊区。 婚介电:13252426172</p>	<h3>随缘婚介</h3> <p>郊区不育离异女42岁,高1.62米,家族生意,自营外贸加工工厂多年,有房子及店面出租,稳定收入,虽然物质经济不缺,外面看上去,开心乐观,其实不育的她内心痛苦、烦恼,原本有个和睦的家最终还是破裂,岁月不饶人,日子还是要继续过,长期孤单空寂也不是办法,失败过一次婚姻,也想得明白,她端庄大方,肤白,女人味浓,对另一半绝对没有过高要求,只要真心实意过日子,踏实、稳重、勤劳,谈得来尽快走到一起,寒冷的冬天太孤独,不限地域条件。 15558377078</p>	<h3>佳音婚介</h3> <p>端庄大方,贤惠善良,气质高雅的丧偶女,65岁,1.61米,中学教师退休,市区有大套住宅180平方米(低层),还有先夫留下股份12万/年,她开朗大方,待人热情,喜欢旅游散步,是一个特别好相处的好女人,希望你是一个有爱心的,懂体贴的好男人,不在乎你别的什么,只要你性格脾气好,就请来电18358211796</p>	<p>遗失中国工商银行大榭支行开户许可证一张(编号:J3320006563705),声明作废。 宁波众盛投资管理咨询有限公司 遗失特种设备作业人员证书一本,姓名:舒志水,证书编号:420117198603160837,发证日期为2012年07月21日,有效期至2016年07月21日,作业项目为场(厂)内机动车辆作业,此证声明作废</p>