



一份调查显示:我市中学生的睡眠“成绩”不理想 在床时间不短 有效睡眠不足

学习和人际关系的压力,让一些孩子睡不好觉



出生至3个月龄的小婴儿
14至17小时



14岁至17岁的青少年
8至10小时



1岁至2岁的幼儿
11至14小时



18岁至64岁的成年人
7至9小时最佳
6小时或**10**小时也行



6岁到13岁的学龄儿童
9到11小时



65岁以上的人
7至8小时

每天睡多久为宜? 美国全国睡眠基金会针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。 数据来源:新华社
雷林燕 制图

▶ A03

满含着一个家庭无言的付出
更有看不见的坚韧和刚强
**“唐宝”父母们的征文
让你读到泪崩**

▶ A04

**京港澳高速湖南境内
发生货车爆炸**
车辆装载疑似易燃易爆品
已致5死20伤

▶ A10



日晕

昨天中午,天空突然出现难得一见的日晕现象,持续了20分钟左右。

通讯员 竺仕宝 摄于奉化大堰镇

