

宁波晚报

2016年3月
星期一
丙申年二月十三

21

今日16版
第7628期

新闻
热线

87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一刊号 CN33—0087



宁波晚报
官方微信

[心系寻常百姓 可读可用可亲]

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至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

