

网友：找到了和谷爱凌的共同点 医生却说……



资料图：民众在专业催眠师的引导下睡觉。 韦亮 摄

迈向成功的路上，睡眠只是其中一个因素。

事实上，人在不同年龄阶段，所需要的睡眠时间是不同的。例如，在美国全国睡眠基金会给出的睡眠指导建议中，新生儿每天应睡眠时间为14至17小时，成年人则为7至9小时，而65岁以上老年人则为7至8小时。

《健康中国行动(2019—2030年)》中也提到：提倡成人每日平均睡眠时间为7-8小时；小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9、8个小时。

除此之外，睡眠时间的多少还受基因影响，存在个体差异。所以睡几个小时能够精力充沛，真的是一件“看命的事情”。

多睡好处大?

睡眠时间过少确实会影响身体健康，但睡太久，可能真不是成为冠军的一步。

周正宏医生介绍，曾有研究发现，成年人睡眠时间在6.5-7.4小时之间，死亡率最低，而少于4.5小时或高于9.4小时，更容易发生记忆障碍，增加死亡率。

因此，不用刻意追求睡眠时间，好的睡眠，需要培养规律的睡眠作息，保证良好的睡眠质量，第二天白天能够精神充沛，就是适合自己的睡眠时间。

医生表示，高质量的睡眠一方面可以保证第二天充沛的精力，也可以让人注意力更集中，反应力更迅速，另

一方面也可以让人心理状态更健康。

想要保证良好的睡眠，首先，要认识到睡眠的重要性，有意识的愿意在适当的时间放下手机和工作，进入睡眠准备状态。

另外，需要建立与床的正确关系，不要提前上床，只有在有睡意的时候才躺下；

不要在床上做和睡眠无关的活动，如看手机，电视，书本等；

每天定时起床

最后，还要保持轻松愉快的心情，任何焦虑或抑郁状态，都会影响睡眠质量。(完)

中新网

中新网北京2月10日电(张依琳)最近，18岁的谷爱凌用超高难度动作创造了历史，拿下了自由式滑雪女子大跳台金牌。

谷爱凌在分享自己的成功秘诀时表示“秘密武器是每天睡10个小时的觉”。谷爱凌妈妈也分享自己的育儿经验：“第一是多睡觉，第二是学习，第三是

玩。”

不少网友直呼：“找到了我和奥运冠军的共同点！”

每天睡十小时，能成为冠军吗?

北京市海淀区医院神经内科主治医师周正宏表示，高质量且充足的睡眠，当然优于低质量和时间不足的睡眠，但

两峰挟峙，林木耸秀。

此前，为进一步做好疫情防控工作，根据上级有关部门要求，杭州灵隐寺于1月28日发布通知称，从1月28日起，实行“双暂停”(暂停开放场所、暂停一切集体宗教活动)，不接待游客和信众。

如今，根据杭州市新冠肺炎疫情防控形势

变化，按照《关于有序恢复开放宗教活动场所落实常态化疫情防控措施的通知》相关要求，杭州灵隐寺自2月13日中午12时开始有序恢复开放，并落实常态化疫情防控措施。

恢复开放后，进入杭州灵隐寺的游客和信众，需全程规范佩戴口罩，主动出示健康码、行程码，接受体温测

量。同时做好人员之间保持一米安全距离等防控措施。

值得注意的是，

行程码带星号的人员须提供7日内核酸检测阴性报告，方可进入寺院。(完)

千年古刹灵隐寺 有序恢复开放

中新网杭州2月13日电(王题题)2月13日，记者从位于浙江杭州的千年古刹灵隐寺获悉，13日中午12时起，灵隐寺实施常态化疫情防控管理，有序恢复开放。

杭州灵隐寺始建于东晋咸和元年(公元326年)，至今已有约一千七百年的历史。灵隐寺地处杭州西湖以西，背靠北高峰，面朝飞来峰，



中新网 Chinanews.com