

健康报

# 世界睡眠日

2026年3月21日



## 优质睡眠 美好生活

三种方法  
帮助改善  
睡眠质量

### · 营造良好的睡眠环境

减少环境光源，室温调整到20~24摄氏度，湿度保持在40%~60%。

### · 调整作息時間

尽量每天在相同的时间入睡和起床，睡前可进行一些放松活动。

### · 注意饮食

睡前避免摄入过多的咖啡因、酒精和油腻食物，可适当饮用牛奶。