

睡眠是健康的源泉

隔着透明的玻璃落地窗，阳光轻盈的跳跃着，穿过窗前几棵长着稀疏嫩芽的树枝，穿过薄如蝉翼的窗帘，最终在阳台的地板上投下斑驳的影像，温柔地洒满了一室的明媚。

安静的午后，吃过午餐，到阳台上小憩，半仰在藤椅上，此时无论是泡一杯香浓的咖啡，或是一壶茶，即便是一杯纯净的白开水，都让人的心情是如此的惬意、舒畅。沐浴在温暖的阳光下，才稍一会，便让人直想入睡。这种眼皮与眼皮之间的碰撞

也许正是唯独属于春的慵懒享受，碰撞中让人感觉在平日高速运转的状态下，能有此时的这份安逸是多么难得的一件事情。

都说睡觉是门精神艺术，可如今，睡个好觉，已经成了很多人的“奢侈品”。单看现如今，中老年人失眠的越来越多，真正睡眠时间越来越少，辗转反侧之间，夜晚就过了一半。不明所以的人总纳闷，似乎老人的精力都是一样的旺盛，无论严寒酷暑，每天天不亮就起床了，是什么让他们如此精神富余？

再说如今年轻人，年轻的一代总是代表着精力旺盛的一代，每天繁忙的工作学习之外，下班后的娱乐渐渐成为每晚的必做功课。夜幕的降临往往表示着夜生活才刚刚开始。丰盛的晚宴过后，一帮人就开始策划着奔赴大大小小的娱乐场所。KTV，电影院、酒吧都是整夜灯火通明，仿佛到了此时才是真正享受生活的时刻。喧闹声中，不知不觉间就步入了后半夜。睡觉？为时尚早！不眠之夜冥冥之中已经注定。待天色微亮的时候，就眯会眼吧，第二天还

要强打精神进入工作状态。和所有人一样，同样辞去昨天，又迎来崭新的一天。殊不知，少眠、不眠的危害正悄悄的隐藏在健康的背后，伺机危害身体健康。

今天的健康·主打B13版中，毓璜顶医院孙旭文专家将在国际睡眠日为大家讲解关于睡眠以及睡眠障碍的相关问题；B15版的养生达人栏目中，看本周的养生达人又给大家带来怎样的养生哲学呢？更多精彩在后面……

岳惠惠

