

公益广告

12345 政务咨询投诉举报服务热线

反映社情民意的快速渠道



中共丽水市委全面深化改革委员会办公室
丽水市最多跑一次改革办公室 宣

公益广告

劳

逸

结

合



每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要7~8小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠时间不足有害健康。