



中国健康睡眠促进工程在京启动

<http://www.firstlight.cn> 2007-03-21

3月21日是世界睡眠日。中国健康睡眠促进工程2007年3月20日在北京启动，这项活动将围绕2007年世界睡眠日“健康睡眠与和谐社会”的主题，从“健康睡眠，身心健康”“科学的睡眠消费”“睡眠与慢性疾病”三方面进行宣传普及教育。

睡眠质量是生活质量的重要标志。随着中国经济社会的快速发展，睡眠问题正日益困扰着民众，影响了人们的生活与工作，进而影响到了个人幸福感。睡眠不足与睡眠障碍，轻者可引起一系列身心健康问题，重者将导致精神分裂或事故的发生。健康睡眠对现代生活和社会发展的关系重大，睡眠障碍小到影响个人身心健康，大到影响经济发展与社会安定。中国睡眠研究会的调查研究表明，虽然我国成年人失眠发生率高达38.2%，患病率高、并发症多、危害性大、就医率低，但仍未引起社会的足够重视。

在工程启动仪式上，中国睡眠研究会呼吁政府部门、医学界、产业界等关注健康睡眠，加强睡眠学科建设；发出了“科学的睡眠消费”的倡议，鼓励重度患者主动就医，轻度患者通过改善行为方式和生活习惯、为改善睡眠质量适当消费等方法来积极预防、自我调理；同时也指出由于中国睡眠产业缺乏规范，产品质量参差不齐，国内睡眠消费存在一定盲点与误区，需要权威机构的正确引导。

中国健康睡眠促进工程是中国睡眠研究会继健康睡眠进社区、健康睡眠进校园、健康睡眠文化节等活动后发起的又一项全国性大型公益活动。活动将围绕“促进医疗服务、促进知识普及、促进科学消费、促进产业进步、促进科技创新”等五个主题开展。

[存档文本](#)