

世界睡眠日宣传稿 世界睡眠日的由来广 播稿(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

世界睡眠日宣传稿篇一

世界睡眠日经典标语一

一、努力吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老。

二、努力吃洋参，不如睡五更。

三、今天的.沉睡成就明天的活力。

四、开启心灵之窗，共同关注睡眠。

五、科学管理睡眠。

六、瞌睡没根，越睡越深。

七、良好睡眠、健康人生。

八、努力吃药十付，不如独宿一夜。

九、充足睡眠，身心健康。

十、关注睡眠障碍，提倡科学睡眠。

十一、合理安排生活，拥有健康睡眠。

十二、健康生活，良好睡眠。

十三、培养良好睡眠习惯，保持健康生活方式。

十四、食不多言，寝不多语。

十五、适当努力吃睡，无病增岁。

十六、科学管理睡眠。

十七、瞌睡没根，越睡越深。

十八、不觅仙方觅睡方。

十九、努力吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老。

二十、努力吃洋参，不如睡五更。

二十一、努力吃药十付，不如独宿一夜。

二十二、充足睡眠，身心健康。

二十三、关注睡眠障碍，提倡科学睡眠。

世界睡眠日宣传稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今年3月21日是第x个“世界睡眠日”。今年的主题确定为“健康心理，良好睡眠”。改善睡眠，心境平和是关键。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。睡眠能防病祛病，促进青少年的成长发育，与每一个人的健康水平密切相关。良好的睡眠可以改善人们的精神状态，提高人们的幸福指数。患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散，记忆力减退、反应能力下降，而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁，严重的会引起心理障

碍和精神疾病，影响与同学、朋友、同事的关系和家庭关系。

我们希望人人都有健康的心理、良好的睡眠。希望每个家庭幸福，整个社会和谐。心灵驿站工作团队用积极的行动普及心理健康知识，关注我们周围每一位同学、朋友和家人。在此，我们倡议：

1. 心境平和，保持乐观。睡前不要过于兴奋或者激动，也不要带有情绪，保持心平气和的心态去休息。
2. 适当运动有助于睡眠。运动能帮助人提高睡眠质量，可以尝试慢跑、步行等多种方式，给自己一个安静的睡眠。
3. 睡前喝杯牛奶。睡前不要喝咖啡、浓茶，也不要吸烟等，这些物质对入眠有一定的负面影响。
4. 养成良好的作息习惯。睡前不要太过于用脑，按时就寝、按时起床。
5. 要创造良好的睡眠环境。房间里不要放带香味的刺激性的物品。比如香水。进入宿舍区不大声喧哗，不追逐，保证安静的休息环境。
6. 正确的睡姿有助睡眠。睡前可以把手叠放在小腹上，采用腹式呼吸，把注意力转移到小腹，可以配合默念数数，能够很快的入睡，而且还有瘦腹部的功效。
7. 睡前做做保健操。如睡前梳头，刺激头部穴位，疏通头部的血液循环，消除脑疲劳，让大脑快速进入梦乡。睡前做眼保健操，可以使眼球放松，帮助快速入睡。
8. 睡前热水泡脚。睡觉前用一盆温热的水烫烫脚，可以缓解脚部疲劳，促进脚底血液循环，使人心宁神安的入睡。

老师，同学们，行动起来吧！

让我们一起参与世界睡眠日的宣传活动，让知识给我们带来营养！

让我们一起迎接阳光生活每一天，让生活给我们带来收获！

让我们每天早睡半小时，健康生活一辈子！

世界睡眠日宣传稿篇三

1. 开启心灵之窗，共同关注睡眠。
 2. 科学管理睡眠。
 3. 瞌睡没根，越睡越深。
 4. 良好睡眠、健康人生。
 5. 培养良好睡眠习惯，保持健康生活方式。
 6. 食不多言，寝不多语。
 7. 适当吃睡，无病增岁。
3. 21世界睡眠日标语口号
8. 科学享睡，健康无病。
 9. 不觅仙方觅睡方。
 10. 吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老。
 11. 吃洋参，不如睡五更。

12. 吃药十付，不如独宿一夜。
13. 充足睡眠，身心健康。
14. 关注睡眠障碍，提倡科学睡眠。
15. 合理安排生活，拥有健康睡眠。
16. 健康生活，良好睡眠。
17. 今天的沉睡成就明天的活力。
18. 适度少睡眠，可以保长寿。
19. 良好睡眠, 健康人生
20. 轻松呼吸, 轻松睡眠
21. 睡出健康来。
22. 良好睡眠, 健康老去
23. 良好睡眠, 健康成长
24. 睡觉不蒙头，活到九十九。
25. 睡眠，健康的选择。
26. 睡眠好身体才好。
27. 睡前洗脚，胜吃补药。
28. 早睡早起，没病惹你。
29. 健康睡眠，平安出行

30. 早睡早起，清爽欢喜；迟睡迟起，强拉眼皮。
31. 关注睡眠，关爱心脏
32. 良好睡眠有益健康
33. 关注中老年睡眠
34. 早睡早起，赛过人参补身体。
35. 早睡早起拥有健康生活。
36. 睁开眼睛睡。
37. 坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮。
38. 坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮。
39. 健康睡眠进社区
40. 睡眠与女性
41. 科学的睡眠消费
42. 晚餐少喝水，睡前不饮茶。
43. 晚上开窗，一夜都香。
44. 睡个好觉，清醒生活
45. 清醒驾驶，安全到达
46. 健康心理，良好睡眠
47. 要想身体好，睡觉不蒙脑。

48. 睡前洗脚，胜吃补药。

49. 晚餐少喝水，睡前不饮茶。

50. 晚上开窗，一夜都香。

[世界睡眠日口号]

世界睡眠日宣传稿篇四

的世界睡眠日的主题是：“健康心理，良好睡眠”。

历年主题

20：睁开眼睛睡。

20：开启心灵之窗，共同关注睡眠。

20：睡出健康来。

：睡眠，健康的选择。

：睡眠与女性。

：健康睡眠进社区。

：科学的睡眠消费。

：健康生活，良好睡眠。

：科学管理睡眠。

：良好睡眠有益健康。

：关注中老年睡眠。

: “健康睡眠，幸福中国”。

: “关注睡眠，关爱心脏”。

: “健康睡眠安全出行”。

: “健康心理，良好睡眠”。

进入21世纪，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。人一生中有一分之一的的时间是在睡眠中度过，五天不睡眠人就会死去，可见睡眠是人的生理需要。睡眠作为生命所必须的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。

世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于年发起了一项全球性的活动将每年的3月21日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。

据中国6城市的市场调研显示，成年人一年内的失眠患病率高达57%。中国医师协会精神科医师分会与赛诺菲-安万特合作的“各科医师睡眠状况调查”得出结果，该调查对全国30家医院的1914名医生进行了调查，结果显示，在年内有69.4%的医生存在睡眠障碍问题。年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

203月6日，在世界睡眠日和3.15国际消费者权益保护日即将来临之际，由中国消费者报社主办、上海珍奥生物科技有限公司承办的“‘关注睡眠消费关爱睡眠健康’世界睡眠日大型公益科普活动”在上海举办。来自中国睡眠研究会、中国保健协会、中国生命健康促进会、上海市消保委健康产业专业办公室的专家学者，以及消费者及睡眠企业代表出席了本次公益科普活动。

世界卫生组织的调查显示：在世界范围内约27%的人有睡眠障碍。而在中国，根据去年中国睡眠研究会发布的数字，成年人失眠发生率更是高达38%。可以肯定的是，随着现代都市生活节奏的加快，人们的工作时间被延长和碎片化，导致工作和休息之间的界限变得模糊，睡眠质量成了快节奏生活的牺牲品。睡不着和睡不好，已经从睡眠层面上升成为社会问题。

怎样才能拥有好的睡眠，如何营造舒适的睡眠环境？面对消费市场琳琅满目的寝具，消费者该如何选择？2016年，为了进一步适应快速发展中的睡眠消费市场出现的诸多新变化，与时俱进地唤起大众对睡眠质量、睡眠健康的关注，唤起社会各方对睡眠消费在权益保护方面的重视，中国消费者报社联合上海睡眠品牌htb共同举办“‘关注睡眠消费关爱睡眠健康’2016世界睡眠日大型公益科普活动”，旨在倡议睡眠产品企业加强研发创新，提供优质睡眠产品，引导消费者科学、合理消费，提升睡眠质量。

活动上，中国消费者报社社长朱剑桥指出，睡眠已经成为当代中国人普遍关注的生活问题，优质的睡眠消费成为了生活消费特别是健康消费领域的热点。当前人们对睡眠消费的需求呈现出新消费的特征，基本的睡眠需求得到满足后人们开始追求更高品质的睡眠产品，质量安全、功能先进、绿色环保的产品更受青睐。然而，尽管目前我国市场上睡眠产品的质量和售后服务总体上不错，但也存在鱼龙混杂的问题，虚假或夸大宣传并非鲜见，消费者买到假冒伪劣商品的现象时有发生，这就需要社会各方包括政策制定者、执行者、行业组织和研究机构、睡眠产品的生产者、经营者共同负起责任，密切关注睡眠消费新需求，重视对消费者的教育引导，保护消费者的合法权益，满足广大消费者的睡眠需求。中国消费者报社作为国家工商总局主管、中国消费者协会主办的消费维权专业媒体，创刊30年始终坚持办报宗旨，切实代表消费者利益，关注消费者的诉求，反映消费者的呼声，针对睡眠消费编发了大量生动的文章，为消费者宣传普及睡眠消费知

识，采访报道了许多侵害消费者合法权益的行为。此次在世界睡眠日和3.15国际消费者权益保护日来临之际举办本次活动，目的是为了引导消费者科学、理性、合理消费，帮助广大消费者在选择睡眠产品时练就一双慧眼，选择到适合自己的优质睡眠产品，让每个消费者的生活更加健康美丽。

上海珍奥生物科技有限公司董事长刘洪先生表示，不会辜负社会各界尤其是消费者对企业和产品的期望。在珍奥的企业文化中非常重要的一点就是，以消费者的利益作为珍奥人的最高利益，这是十几年来企业文化的核心组成部分。作为珍奥集团旗下最重要的子公司上海珍奥生物科技有限公司严格落实传播珍奥的企业文化，把珍奥的企业文化落实为8个字，就是htb的产品理念“人性、健康、环保、科技”。珍奥会努力生产更多更好的健康产品，为大家的健康保健护航。

中国睡眠研究会副会长汪卫东从环境对睡眠的影响讲起，深入浅出地介绍了睡眠与健康的关系。他指出健康有四大法宝，睡眠、运动、饮食和心理健康，睡眠好，才能精神状态好、心肺功能好、植物神经功能状态好、内分泌系统状态好、免疫功能好等。好的睡眠应该从睡眠速度、睡眠时间、睡眠质量、睡眠状态、睡眠感觉几个方面考量。

中国保健协会副理事长周邦勇做了《功能寝具行业标准》报告，睡眠产品很多，如何辨别质量好坏呢？最简单有效的办法就是看它执行的标准。目前有一种看法认为，中国的功能纺织品比不上国外的，事实上，中国的健康寝具只要达标不比国外差。因为国外对于功能纺织品绝大部分都是一些物理检测，只有中国标准用了生物检测、动物实验和人体实验。

中国健康促进会会长李深做了《中老年保健与睡眠》的演讲。他指出，当前中国进入了快速老龄化社会，全国2亿多人老年人，每年大约全国要递增1000万，到2030年的时候我们要有将近3个亿的老年人，到2050年的时候我们每4个人当中就有一个老年人。老年人的第一需求是健康和长寿，睡眠在健康

当中作用非常大，一些老年人对睡眠的问题不完全了解，就需要我们普及这些方面的科学知识，因此本次活动意义重大。

《家纺时代》杂志总编葛江霞做了《健康睡眠寝具发展趋势专题报告》。她从床品对睡眠的影响这个角度分析了床垫、枕头及被子在睡眠中的重要作用。她指出，未来寝具的发展要依靠智能科技，智能科技将会让整个睡眠体系从各个环节的一种监测变为一种可能。另外，未来的个性化定制，为不同的人群定制适合他的健康睡眠小环境，也是健康睡眠寝具发展的一个趋势。

上海珍奥生物科技有限公司总经理冯琏说，我们就是一群人在做一件事，做了20多年了，而且要坚持做一辈子。她表示，中国不是没有寝具产品，不是产品不先进，而是公众不了解。如何使寝具产品消费起来安全放心？这是htb多年一直在思考并坚持做的事情，为了达到科技、环保、人性、健康，htb系列产品在研究选材的时候非常用心。她认为，消费者需要高科技产品、需要好睡眠，需要高品质的生活，而htb最大的亮点就是在功能寝具和普通的床上用品之间找到了一个最合适的点，既有功能寝具的辅助作用，又有普通的床上用品的美观、舒适性。她透露，接下来珍奥将致力于智能产品的研发，不光让消费者睡得舒服，而且通过数据采集提供个性化的智能产品，这也将是未来寝具发展的方向。

活动现场，上海珍奥还启动了htb智能健康居室项目，珍奥htb总部将结合物联网、大数据、云计算、智能化的发展方式，响应集团总部打造的精准健康管理的总体目标；同时，htb还推出便携两件套，满足消费者出差，旅游外出的需求。此外htb总部还特别推出万名消费者上海迪士尼观光行的邀请活动。

3月6日，由中国消费者报社主办、上海珍奥生物科技有限公司承办的2016世界睡眠日“关注睡眠消费关爱睡眠健康”公

益科普活动在上海富豪环球东亚酒店内盛大开启。

现代都市生活节奏快，人们的工作时间被延长和碎片化，工作和休息之间的界限变得模糊，于是睡眠成了快节奏生活的牺牲品。调研显示，国内很多城市成年人一年内的失眠患病率高达57%；在世界范围内约27%的人有睡眠障碍。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题，它不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统。睡不着和睡不好，已经从睡眠层面上升成为社会问题，亟待引起各方关注。

中国消费者报社社长朱剑桥首先上台，为大会致辞。朱社长指出，睡眠问题已经成为广受关注的生活问题，睡眠消费也成为消费热点。一方面人们不断地追求高质量的睡眠产品，一方面市场也在不断推陈出新满足人们的需求。虽然现在市场上不乏高质量的睡眠产品，但也有一些鱼目混珠的企业扰乱市场。值此世界睡眠日和3.15国际消费者权益保护日来临之际，中国消费者报社和优质睡眠品牌珍奥htb联合举办本次活动，就是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。

上海珍奥生物科技有限公司董事长刘洪先生随后上台发表致辞。刘洪先生表示，不会辜负社会各界尤其是消费者对企业和产品的期望。十多年来，珍奥一直以消费者为中心，消费者的利益就是珍奥人的最高利益。作为珍奥集团旗下最重要的子公司上海珍奥生物科技有限公司严格落实传播珍奥的企业文化，把珍奥的企业文化落实为8个字，就是htb的产品理念“科技、环保、人性、健康”htb会努力生产更多更好的健康产品，为大家的健康保驾护航。

中国睡眠研究会副会长汪卫东、中国保健协会副理事长周邦勇、中国健康促进会会长李深、《家纺时代》杂志总编葛江霞分别在大会上发表对睡眠、健康和睡眠产品等的专业意见，特别强调了优质寝具用品对睡眠的影响，并对htb的优质睡眠产品给予了高度评价。

鉴于htb优质睡眠产品对国民睡眠健康的贡献，中国消费者报社授予珍奥htb“消保维权30年领军企业”奖项鼓励，朱剑桥社长亲自为冯珺总经理颁奖。

“中国不是没有寝具产品，不是产品不先进，而是公众不了解。如何使寝具产品消费起来安全放心？这是htb多年一直在思考并坚持做的事情，我们就是一群人在做一件事，做了20多年了，而且要坚持做一辈子。”上海珍奥生物科技有限公司总经理冯珺在活动中这样说道。

htb健康产品多年坚持“科技、环保、人性、健康”的设计理念，其产品在研究选材的时候非常用心。应用现代科技，将具有远红外、负离子等特性的天然宝石托玛琳作为核心原料，辅以牛奶蛋白纤维、莱赛尔纤维(天丝)等前沿纺织原料，加工成寝具产品系列，性价比上极具竞争力，全方位立体式地对身体进行健康呵护。

消费者需要高科技产品、需要好睡眠，需要高品质的生活。而htb最大的亮点就是在功能寝具和普通的床上用品之间找到了一个最合适的点，既有功能寝具的辅助作用，又有普通的床上用品的美观、舒适性。上海珍奥总经理冯珺透露，接下来珍奥将致力于智能产品的研发，不光让消费者睡得舒服，而且通过数据采集提供个性化的智能产品，这也将是未来寝具发展的方向。

活动现场，htb智能健康居室项目在观众瞩目中正式启动。珍奥htb将结合物联网、大数据、云计算、智能化的发展方式，响应集团总部打造的精准健康管理的总体目标，开辟健康睡眠产品新航向。

htb还全球首发便携式舒爽两件套，满足消费者出差、旅游外出的需求。

htb总部还特别推出万名消费者上海迪士尼观光行的邀请活动，回馈消费者的支持鼓励。

世界睡眠日宣传稿篇五

亲爱的各位家长朋友们：

你们好！关爱幼儿健康是我们大家共同的责任，关乎幼儿成长的睡眠则是我们不可忽略的一个重要方面。为唤起公众对睡眠的认识，国际精神卫生组织提出的每年的3月21日定为“世界睡眠日”，今年的主题是“健康睡眠，安全出行”。据了解，目前我们很多的幼儿因家庭或自身原因造成睡眠不足，长此以往，会影响孩子的发育成长。

为了响应号召，积极传播健康睡眠的知识和理念，更重要的是通过宣传“世界睡眠日”的活动来唤起全社会、幼儿园和家长对孩子睡眠重要性的共识，以达到关注幼儿睡眠，关心幼儿健康，使孩子们能更好的得到休息，有更充沛的体力，更充足的精力投入到学习与生活中，为孩子的健康成长打下坚实的基础。

在今年3月21日第x届“世界睡眠日”即将来临之际，谨向幼儿家长提出如下倡议：

一、建议家长朋友利用“世界睡眠日”这一纪念日契机，给孩子讲解睡眠的意义和重要性，引导幼儿从小树立正确的自我关爱意识。

二、保健老师每日在园门口迎接孩子，都会遇到因昨晚睡眠时间不足而造成早入园情绪不佳的幼儿（特别是在每周一的早晨），究其原因，几乎都是因前一晚看电视、玩游戏、玩玩具等导致睡觉时间太晚造成的。因此，也提请家长为保证幼儿第二天有充沛旺盛的精力，务必使幼儿在21:00前入睡，切实保证幼儿每天10—12小时的睡眠时间。要知道“每天多睡一

小时”对孩子是多么重要!

三、每到节假日，家长会安排丰富的假期活动，往往会打乱平日作息时间，在此请家长在节假日也要保证幼儿规律作息与充足睡眠。

四、在园期间的午休也非常重要，是幼儿在进行完一上午的活动后的调适休整，老师们会想尽办法安抚幼儿情绪，使其尽快入眠，请家长在家庭中也配合幼儿园择机进行这方面的提醒和教育，而不是总用“能睡就睡，睡不着就不睡”说法来弱化幼儿对睡眠的认识。

五、因在园中发现幼儿的睡姿不正确，不同程度会影响幼儿健康，在此，提请家长关注幼儿保持科学、正确的睡眠姿势。

以上倡议，我们以关心、关爱、关注、关切之心发出，希望能引起各位家长们的共鸣、重视，得到您的支持!共同呵护幼儿的健康成长。谢谢!