

世界睡眠日 2025  
**World Sleep Day**

**睡得好**  
健康的

Make Sleep Health a Priority

**先决条件**



**最专业、实用的国际睡眠健康盛会**

国际睡眠医学专家讲座 / 顶尖睡眠科技体验 / 实用助眠用品 / 保健食品

📅 1st March 2025 (Saturday) ⌚ 8.30am-6pm

📍 Sunway Pyramid Convention Centre

Main Organizer:



Program Partners:



人生有三分之一的时间在睡眠中度过。

但你真的知道**睡觉有多重要**吗？



**失眠易衰老、引发心血管病致命风险！  
保持心血管年轻健康的关键在睡眠！**

《Neurology》医学期刊指出有睡眠障碍的人

- ❗ 中风机率多出3倍
- ❗ 心脏病风险增加145%
- ❗ 心血管疾病风险提高54%

你是否？晚上辗转难眠，早上疲惫不堪？其实，  
**每晚睡少过7小时，就属于缺眠状态。**



**马来西亚睡眠时间世界倒数第三  
有睡眠问题的人高达38%  
每5人就有2人缺眠**

资料来源: "Are you sleeping enough?",  
National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023

2021年的《世界睡眠白皮书》统计，马来西亚人的日均睡眠时长约为6小时36分钟，这在全球排名中位列倒数第三。该数据显示，马来西亚居民的睡眠时间远低于建议的成人平均睡眠时长（7-9小时）。



# 健康,从优质睡眠开始!

健康的基石是高质量的睡眠。优质睡眠有助于修复身体机能、提升免疫力、维持心血管健康及延缓老化。本活动致力于唤醒大众认识睡眠的重要性,提供实用的改善方法,帮助每个人从深睡中重获健康活力。

修复  
身体机能

维持  
心血管健康

提升  
免疫力

延缓老化

AmLife®  
life, redefined

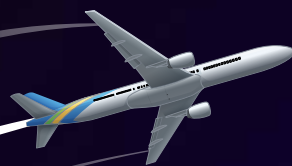
## & 世界睡眠医学会强强联手!

全球权威睡眠医学组织 WSS (World Sleep Society) 和横跨大马、新加坡、台湾等六国的国际睡眠科技专家AmLife, 以及来自台湾的TSCA中华睡眠关怀养生协会, 有鉴于睡眠问题及心血管疾病已对现代人造成严重伤害, 自2016年起, 年年合力推广《世界睡眠日》活动, 已获医界、学界和政府官方等无数认同及大奖肯定。



在此, 恭喜AmLife再次荣获“杰出活动奖”与“大马保健品牌奖”

# 大失眠时代



## 睡眠产业开创千亿市场！

在疫情、战争及经济剧变等多重压力接踵而至的冲击下，人类正陷入一场史无前例的「大失眠」危机！这也让睡眠与健康产业迎来千亿美元的庞大商机。

睡眠不足与多种健康问题息息相关：

- ① 心血管疾病
- ① 高血压
- ① 糖尿病
- ① 抑郁症
- ① 肥胖
- ① 意外事故

资料来源：“Are you sleeping enough?”, National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023

搭乘失眠时代顺风车，就能  
掌握大健康产业的庞大商机！



## 全球睡眠经济趋势

据全球最大的市场研究所 Research And Markets的调查，全球睡眠经济价值 2034年预计将达到1,089.49亿美元，助眠市场的春天才刚要起飞

资料来源: <https://www.researchandmarkets.com/reports/5890330>



# 国际睡眠医学专家 教您如何睡好更健康

## 活动亮点



### Dr. Eyad Almasri

医学博士  
美国睡眠医疗专家

——  
| 来自美国的睡眠医疗专家、拥 |  
| 有内科、肺病、重症监护经验 |  
| 的Dr Eyad Almasri 将和您 |  
| 分享:为什么睡得好是健康的 |  
| 先决条件 |  
——

### 陈峰

睡眠大使

——  
| 著名大马电台DJ - 陈峰担任 |  
| 《世界睡眠日》睡眠大使提倡 |  
| 深层睡眠的重要性 |  
——

一切就绪 期待您的加入,  
与您携手轻松创业,共创辉煌未来!

活动现场送你丰富大奖  
让您满载而归,作梦也会笑!

