

唐山民用床垫厂家

产品名称	唐山民用床垫厂家
公司名称	美国特拉华高尔国际有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	唐山市丰润装备制造业园区
联系电话	0315-2241409

产品详情

虽说亚健康失眠不是病，但长期睡眠质量不佳会导致免疫力下降，精神不振，加速衰老，记忆力也会严重衰退。事实上，令人苦不堪言的亚健康失眠也并非无法治疗和预防。有关专家给出了三种办法，让你轻松摆脱这一痛苦。

招数一：养成良好的作息习惯

尽量争取晚上10点就洗漱上床，如果实在每天晚上要到两三点才能入眠，早上也千万不要赖在床上。每天早睡早起，只有这样坚持不懈，优质的睡眠才有可能回到我们身边。

招数二：营造良好的睡眠氛围