

给中青年失眠者的建议！御农舒眠茶 古方养生保健茶

产品名称	给中青年失眠者的建议！御农舒眠茶 古方养生保健茶
公司名称	武汉得逸网络销售有限责任公司
价格	460.00/普通
规格参数	
公司地址	武汉武汉市硚口区古田5路17号
联系电话	86-02751113690 13163257798

产品详情

全球有近四分之一的人受到失眠困扰，我国也有10%的人存在睡眠障碍。目前存在睡眠障碍的年轻人，其失眠多因为社会环境的影响，如生活压力大、工作节奏快、生活过频等。随着升学压力的增大，不少学生也出现了睡眠障碍。为了保证睡眠，平时应注意以下事项：1、睡前可以喝一杯牛奶。牛奶有助于入睡，但对于牛奶过敏的人，可以吃个苹果或吃片面包，效果是一样的。平日多食用一些可以提高睡眠质量的食物，如红枣、百合、小米粥、核桃、蜂蜜、葵花子等。2、坚持有规律的作息时间，周末不要睡得太晚。如果周六睡得晚周日起得晚，周日晚上可能就会失眠。3、睡前不要猛吃猛喝。睡前约两个小时吃少量的晚餐，但不要喝太多水，因为不断上厕所会影响睡眠质量。晚上不要吃辛辣的富含油脂的食物，这些食物也会影响睡眠。4、睡前远离咖啡和尼古丁。建议睡前八小时不要喝咖啡。

5、选择锻炼时间。下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间，有规律的身体锻炼还能提高夜间睡眠的质量。

6、保持室温稍凉。卧室温度稍低有助于睡眠。7、大睡要放在晚间。白天打盹可能会导致夜晚睡眠时间被“剥夺”。白天睡眠时间严格控制在一小时以内，且不能在下午三点后还睡觉。

8、保持安静。关掉电视和收音机。9、要有舒适的床，以提供良好的睡眠空间。

10、睡前洗澡。一个热水澡有助于放松肌肉，可睡得更好。

11、不要依赖安眠药。服用安眠药一定要咨询医生，建议服用安眠药不要超过4周。

12、失眠的时候不要给自己压力，有压力会更睡不着。御农舒眠茶萃取远志、茯神、决明子等多种天然草本中药植物中的精华，配合神农架特有天然草本贡芽毛茶，运用古之秘方炼制而成，舒缓压力，助你轻松好睡，夜夜安睡。

1.产品名称：御农舒眠缓释茶

2.价格：体验装260，一周期460，两周期885,三周期1260 3.规格：3g*30袋*2小盒/周期

4.主要成分：酸枣仁、决明子、枣皮、远志、茯神、天然草本贡芽毛茶

5.生产厂家：湖北随州万松堂康汇保健品有限公司 6.厂家地址：湖北随州曾都开发区康汇生物园

7.批准文号：鄂随卫食证字（2008）第08574号 8.执行标准：Q/SKB002-2009 9.适用症：入睡困难

不能熟睡、睡眠时间减少 频频从噩梦中惊醒，自感整夜都在做噩梦 睡过之后精力没有恢复 容易被惊醒，有的对声音敏感，有的灯光敏感 早醒、醒后无法再入睡 睡觉时喜欢胡思乱想

患有神经衰弱和抑郁症 10.禁忌人群：14岁以下儿童及孕妇禁用 11.用法用量：睡前30分钟取1-2袋放入杯中，用开水冲泡，3-10分钟后趁热饮用，可反复冲泡至色淡为止。

现由武汉得逸网络销售有限责任公司全权委托销售 官方网址：www.ynsmc.net

唯一淘宝店铺是：<http://whdysc.taobao.com/>，

唯一全国免费订购热线是400-0808-591，请消费者购买时注意辨别真伪！