

呈臻 眠一医生 呈臻生物

产品名称	呈臻 眠一医生 呈臻生物
公司名称	天津市呈臻生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	天津河西区国际贸易中心A座1618
联系电话	19952311319

产品详情

天津市呈臻生物科技有限公司坐落在天津市和平区创新大厦，公司以产品研发、生产、销售为一体，以大健康产业为核心，以全民健康为己任，专注于大健康领域，改善人体健康，造福社会。

现代医学根据人体入睡后脑电波的状态将睡眠分为5到6个周期，每个周期60-90分钟，而每个周期又分为五个阶段，其中，深度睡眠属于第三、四阶段。

睡眠周期的五个阶段：

第1个阶段和第二个阶段，人体处于浅睡眠状态，身体逐渐放松、呼吸和心率逐渐变缓。

第三个阶段和第四个阶段，人体进入深度睡眠，人的血压，呼吸和心率都达一天中的较低点，血管开始膨胀，白天存储在血液开始流向肌肉组织，滋养和修复它们。在这个时期，身体的修复比如除疲劳、细胞修复等效率达到较佳状态。

如果人在深度睡眠中醒来，会发现很难起床，反应慢，缺少方向感，意识模糊，半夜起来去洗手间甚至会不记得这件事。

第五个阶段是快速眼动阶段（Rapid Eye Movement，REM），人做梦的时间大多发生在这个阶段。

天津市呈臻生物科技有限公司坐落在天津市和平区创新大厦，公司以产品研发、生产、销售为一体，以大健康产业为核心，以全民健康为己任，专注于大健康领域，改善人体健康，造福社会。

深度睡眠的建议入睡时间对于一般的普通人来说建议，10.30之前就是睡觉，因为正常的深度睡眠发生在晚上12-3点之间，而从入睡到深度睡眠就需要30-90分钟的样子(因人而异)。

在10.30前入睡是低的标准了。能在晚上12-3点睡这段时间睡好了，呈臻生物，一天的精神状况就有保障了。

还有一种好的睡眠时间就是，晚上9.30睡觉，早上5点起床。（但这种方法，因为各种原因一般人做不到）

天津市呈臻生物科技有限公司坐落在天津市和平区创新大厦，公司以产品研发、生产、销售为一体，以大健康产业为核心，以全民健康为己任，专注于大健康领域，改善人体健康，造福社会。

身体在24个小时都应该要有不同的休息以及工作的时间，才可以让工作与休息保持适当的均衡。在该做事情的时候做事情，该休息的时候休息，这样才可以保证充足的睡眠时间，让精力变得更加充沛，同时也可以提高做事的效率，可以在短时间内达到好的效果。

呈臻 眠一医生-呈臻生物由天津市呈臻生物科技有限公司提供。呈臻 眠一医生-呈臻生物是天津市呈臻生物科技有限公司（www.miandocor.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：史先生。