

# 舒眠凝胶 呈臻生物科技有限公司

产品名称	舒眠凝胶 呈臻生物科技有限公司
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。

睡眠质量不好有影响吗？

答案当然是肯定的。如果人们长期存在着睡眠质量问题，每个人脑里的神经细胞就会产生紊乱，日常在工作的细胞就得不到充分的时间去休息，进而产生过热的现象，这也是为什么头一天没休息好，第二天人们会产生头昏头晕，一整天没有精神的原因。所以，一定不能忽视睡眠质量不好这个问题，特别是学习任务重的高中学生。

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，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，舒眠凝胶，造福社会。

睡眠分为五个周期你的整个睡眠这五个周期：浅度睡眠期、轻度睡眠期、中度睡眠期、深度睡眠期、快速眼动睡眠期。

度睡眠期、轻度睡眠期对于解除疲劳没太大的作用，这两个睡眠周期占整个睡眠的55%的时间！

中度睡眠期、深度睡眠期、快速眼动睡眠期对于解除身体疲劳的作用才有很大的作用。

当你进入深度睡眠后，大脑的皮层细胞会进行充分的休息，这一举措对于恢复精力、解除疲劳、增强免疫有着很关键的作用。但这个阶段只占你睡眠时间的25%。