

睡眠凝胶 呈臻 眠一医生

产品名称	睡眠凝胶 呈臻 眠一医生
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，睡眠凝胶，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。

如何判断你是否进入了深度睡眠当你第二天醒来，感觉头脑清醒，没有疲劳感，感觉精力充沛，工作效率也提高了，就说明你昨晚进入了深度睡眠的时间。如果与之相反，比如出现：疲惫，没精神，还想赖床的状态，说明昨晚没进入深度睡眠的状态，或者进入太少了。

还有一个原因是，不是你每睡8个小时，这八个小时里都会出现深度睡眠的。一旦错过了深度睡眠时间，整晚都可能不会进入这个睡眠阶段！

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。

研究表明，浅度睡眠状态（含浅睡期和轻睡期）占整体睡眠时间约55%，对解除疲劳作用甚微；而只有进入深度睡眠状态（即中睡期、深睡期）才对解除疲劳有较大作用，而深度睡眠状态仅占睡眠时间的25%。