

天津呈臻 呈臻生物科技

产品名称	天津呈臻 呈臻生物科技
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。

深睡眠修复功能很强大

深度睡眠也被称作是“黄金睡眠”，解除疲劳的作用最明显，且深睡眠的生理修复功能更强大。判断标准 起床后的状态 深睡眠是否充足，从起床时的状态就能判断出来。

(1) 深睡眠充足的表现：醒来后觉得神清气爽、不困倦。

(2) 深睡眠不足的表现：一觉醒来依然浑身乏力，无精打采，睡的时间再长也觉得累。PS:运动手环、智能手表，主要功能是记录人的活动，与医院监测睡眠的设备原理不同，可以作为参考，但不用太过纠结。

(3) 深度睡眠出现的时间：90分钟一次入睡之后，人体会经历几个从浅到深的睡眠周期。每个周期包括浅睡期、轻睡期、中睡期、深睡期和快速眼动睡眠期，后两个属于深睡眠期。每个人的睡眠周期长短不同，从70~120分钟不等，平均约90分钟。

(4) 深睡眠时长：大约2小时，青年人深度睡眠时间通常占整个睡眠时间的20%~25%，如果一晚上睡8小时，大约会经历4~5次深度睡眠，深度睡眠时间约2小时。老年人睡眠时间通常更短，深度睡眠占比也在减少。

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，天津呈臻，专注于大健康领域，改善人体健康，造福社会。

如何保证能稳定地入眠

想要深度睡眠，睡得香甜。这第1步的入眠就已经难住了所有失眠患者了，如果各位有失眠的问题，就请先做好第二到第四点条件，这些都是能帮助入眠的条件。仅仅是这样，可能还是无法入睡，就可以学一些入睡的小窍门，比如 白天多去运动，晚上累了就更容易入睡； 睡觉前有一个入眠仪式，暗示自己该睡觉了； 睡觉时，感受自己的呼吸或者心跳，将注意力放在上面，自然而然就能入睡。

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。

深度睡眠时间为几个小时？深度睡眠的时间，一般只占整个睡眠时间段的25%，如果按照八小时睡眠时长的话，一般是2-3小时属于深度睡眠阶段。

算是比较短的了，只有把这2-3小时把握住了，你第二天才会有精神和精力。

要记住只有深度睡眠对于解除疲劳有较大作用。其他的浅睡眠没多大效果。

天津呈臻-呈臻生物科技(图)由天津市呈臻生物科技有限公司提供。行路致远，砥砺前行。天津市呈臻生物科技有限公司（www.miandoctor.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!