

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。

一般情况下，一个人进入深度睡眠的时间大概是两个小时左右，而婴儿的深度睡眠则会更长。我们都知道在睡觉的时候，身体中的一些受到损伤的部位，会自行的进行修复，所以陷入深度睡眠的时间，也是人们的黄金睡眠时间。在熟睡当中，人们的身体会得到很好的放松，也是大家睡眠质量最高的一个时间段。

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。

进入深度睡眠的四要素如何在有限的时间内，获得更多的“深度睡眠”？这几个要素缺一不可。

(1) 23点前入睡：晚睡是现代人深睡眠少的主因。23点至第二天凌晨3点被认为是进入深睡眠好的时间段，一旦错过较佳时间，无论如何补觉都换不回来。早睡确实困难的人，建议设置一个闹铃提醒。

(2) 培养上到床上就“困”的习惯：告诉自己，床只用来睡觉，不要在床上看书、玩手机、看电视、吃东西等。睡前可以想象些令自己舒适安逸的环境，如海滩、森林等。如果在20分钟内不能入睡，就起床去做其他事，等非常困了再回床上睡觉。这样做的目的是将“困”和床联系在一起，消除之前“睡不着”和床的联系。

(3) 睡觉少穿点：较佳睡眠室温是20 左右，24 以上睡眠变浅，18 以下不容易进入深睡眠。裸睡有助身体降温，进而提高睡眠质量；没有衣服束缚全身放松，呈臻生物，血流通畅，更容易进入深度睡眠。

(4) 睡够7.5小时：一个睡眠周期算90分钟，每晚要保证5个睡眠周期才能拥有足够的深度睡眠，因此睡眠时间保证7.5小时左右即可。需要注意的是，睡得更久，也不能增加深度睡眠时间。

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。

深度睡眠多久为较佳

深度睡眠当然是相对越多越好。然而，这个时间却并非完全由我们所能控制的。首先它受年龄阶段影响。如上图所示，通常越年轻，深度睡眠时间越长；年龄越大，深度睡眠时间越少。这也是老年人睡眠质量越来越差，学习记忆能力逐渐减退的主要原因之一。一些我们可控的因素也影响深度睡眠的时间，比如睡眠习惯、睡眠节律。不良的睡眠习惯，或者经常打乱睡眠周期，比如夜间倒班、经常跨时区旅行、睡眠时间不定等，都会影响深睡眠的时间。

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。天津市呈臻生物科技有限公司（www.miandoctor.com）是从事“眠一医生”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：史先生。