

## 睡眠凝胶 呈臻

产品名称	睡眠凝胶 呈臻
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。

### 光线影响睡眠需要注意

让人昏睡程度的事体内的褪黑色素，但它含量高时人就会觉得昏昏欲睡，反之人就会觉得清醒。调节去黑色素含量的是眼底的一种细胞。当日光摄入眼睛，刺激这些细胞就会抑制体内褪黑色素的合成，使人清醒。如果想早上起来保持清醒可以多见阳光，或者可以模拟日光的蓝光灯，若是想多睡一会，就可以把我是窗帘紧闭或者是带上眼罩来提高睡眠质量。

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。

深度睡眠被称作“黄金睡眠”，当你进入深度睡眠后能够缓解你一天的疲劳，促进你身体的新陈代谢，是睡眠中重要的一部份，只可惜深度睡眠只占整个睡眠时间的四分之一。

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，睡眠凝胶，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。

## 深度睡眠的意义

很多时候，我们总在惊异于儿童们很强的记忆能力：看上去他们并非专注于学习，却在不知不觉中学会并记住很多东西。这种“神迹”孩子们是如何做到的呢？从上世纪90年代的开始，科学家们逐渐发现其中的秘密，原来记忆处理更多的是在睡眠中进行，尤其是在慢波睡眠中。而孩子们的慢波睡眠相对明显长于成年人。起初，发现这种记忆处理主要在REM睡眠进行，后来发现慢波睡眠即深度睡眠更为重要。现在认为，睡眠中的记忆处理主要在深睡眠阶段由海马和相应脑区共同完成，海马在记忆处理中居于核心地位。海马对于记忆的处理并非被动储存那么简单，而是像我们的电脑一样，将白天学习中储存在硬盘（相应脑区）中的凌乱的记忆取出，由海马区加以重新编码归档后整理储存。深睡眠的长短对于学习和记忆能力具有重大影响。研究发现，儿童和少年期深度睡眠时间长，这可能就是孩子们拥有更强的学习记忆能力的秘密。随着年龄的增长，大脑前额叶内侧皮质灰质丢失，慢波睡眠逐渐减少，因而成年人对新事物记忆能力也越来越弱。