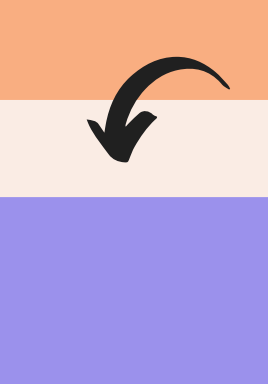


23条睡眠小贴士

良好的睡眠习惯和行为可以帮助科学的改善睡眠，提高睡眠质量。

功课已经为您做好，快来get这23条实用的睡眠小贴士吧！

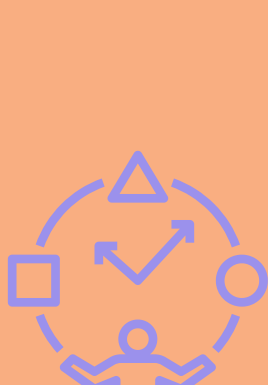
01



合理摄入咖啡因

建议每天只喝1-2杯，且不要在下午2点以后喝。因为您的身体需要长达9个小时来代谢咖啡因。作为替代方案，可以考虑全天，尤其是睡前饮用不含咖啡因的咖啡，不含咖啡因的花草茶或纯净水。

02



设置睡前放松闹钟

将闹钟设置在您想入睡的一小时前。例如，如果您希望在晚上10点前入睡，请将闹钟设置为晚上9点，提醒您该开始放松了。

03



养成规律的睡眠习惯

每晚在同一时间睡觉，8小时后每天早晨在同一时间起床。即使在周末，也要尽量保持规律的睡眠模式。每晚睡前记得给自己一段放松的例行公事哦！

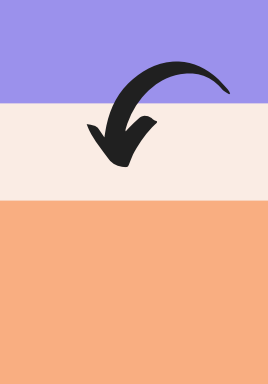
04



减轻压力

压力是失眠的一大诱因。皮质醇是一种压力荷尔蒙，其本质是刺激性的，可能会严重影响您入睡和保持睡眠的能力。请尽可能减轻生活中的压力。

05



睡前停止使用电子设备

科学证明，发邮件、短信、社交媒体等互动可以推迟睡眠时间长达1.5个小时。在您想睡觉前至少1小时避免任何形式的“屏幕”。

06



设置睡前放松闹钟

将闹钟设置在您想入睡的一小时前。例如，如果您希望在晚上10点前入睡，请将闹钟设置为晚上9点，提醒您该开始放松了。

07



洗热水澡

热水澡有助于放松肌肉。研究表明，睡前半小时洗个热水澡或淋浴有助于改变入睡所需的体温。还可以尝试在浴缸中加入泻盐（富含镁）来舒缓和放松肌肉。

08



睡眠所需的矿物质和营养素

矿物质缺乏是睡眠障碍的主要原因。我们现代生活的食物链中缺乏矿物质。睡前摄入特定的矿物质可以对神经系统产生积极自然的镇静作用。

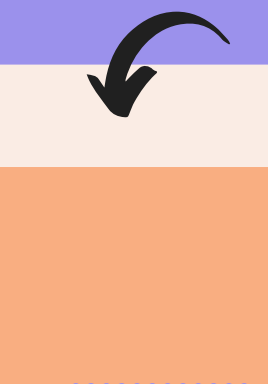
09



让房间变暗

在完全黑暗的环境中睡觉会促进褪黑素的产生，有助于您的大脑放松并进入睡眠状态。试着选用遮光窗帘、关上卧室的门、戴上柔软的桑蚕丝眼罩，来遮住所有光线。

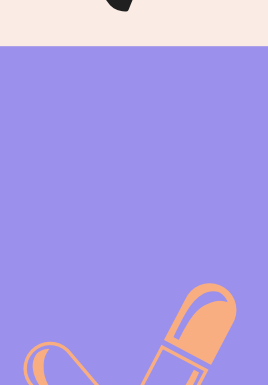
10



呼吸练习

深呼吸可以重置您的神经系统使人进入放松状态，从而促进入睡。呼吸对睡眠的作用是如此强大，尝试在引导式冥想中使用呼吸练习，或者通过控制呼吸，扫描您的身体来放松。

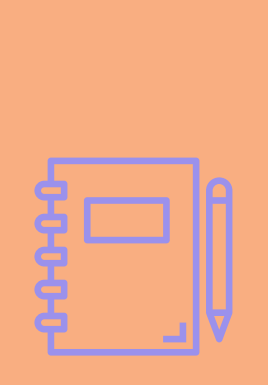
11



睡前去洗手间

如厕是人们在夜间醒来的常见原因。睡前一定要去洗手间。如果您晚上确实需要上厕所，那么请尽量不要开灯（如果这样做是安全的），以免过度唤醒自己。

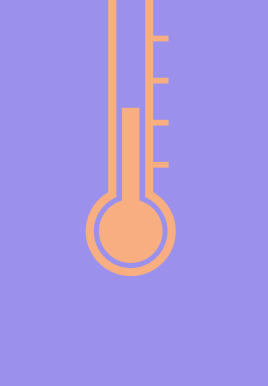
12



避免饮酒

不要用酒精作为镇静剂让自己入睡。当一个人喝酒时，通常无法得到完整的睡眠周期，这可能会导致人们在凌晨1点到3点之间醒来，加重肝脏负担。此外，酒精还会消耗人体良好睡眠所需的重要的镁元素。

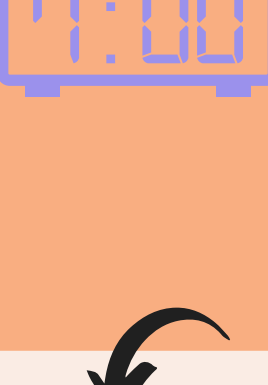
13



夜宵

少量的夜宵可能会帮助入睡，但前提是它含有天然令人放松的成分。常见的助眠营养素还有镁、锌、维生素C、维生素B6和色氨酸等。

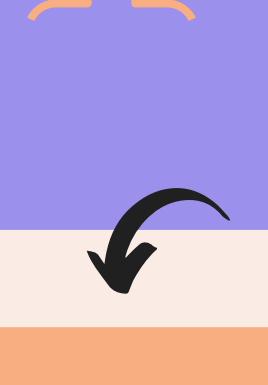
14



避免任何娱乐性药物

无论什么！任何种类的都会改变脑电波，干扰睡眠质量。

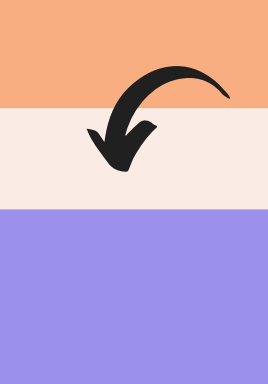
15



为明天做准备

当您完成一天的工作时检查您的日程安排，这样您就可以担心自己会忘记第二天工作的任何事情。列出第二天需要做的所有事情，然后忘记它们，直到天亮。

16



温度调节

确保您既不太冷也不太热。冬天要在身旁盖羊毛毯，以保持身体的热量，夏天要盖棉质被子，因为棉质会吸收身体的热量。

17



不要在床边放LED闹钟

卧室中的LED闹钟和其他有强光的设备可能会干扰褪黑素的产生，从而使您的身体无法正常睡眠。如果您必须要有闹钟，那就设置好，放在一个看不见光的抽屉里。

18

减少外界噪声

可以使用降噪耳塞来减少外界噪音。选择柔软的耳塞来保持舒适。如果您对噪音敏感，您很可能需要在睡前服用某些特定形式的镁补充剂。

19

听轻松的音乐

轻松的音乐、引导式冥想或自我催眠有助于更快地入睡，这些对很多人来说都非常有效。但请记住在完成前关闭音乐。设置一个简单的关闭系统，例如只需按一个按钮或设置定时停止。

20

不要开着电视睡觉

电视发出的蓝光会干扰褪黑素的产生，使您无法进入完整的睡眠阶段。请在睡觉前关闭电源。



控制睡回笼觉

制定贪睡的控制规则。早上起床前1小时内每5或10分钟按一下贪睡按钮是没有意义的。给自己不超过3次打盹儿的机会，然后就起床——开始新的一天吧！



阳光曝露

为了调节您的睡眠-觉醒周期，请确保您在早上可以看到一些阳光。这将向您的大脑发出信号，表明现在是白天，并有助于调节您的昼夜节律（昼夜循环）。



睡午觉

短暂的午睡可以帮助重置您的神经系统使晚上睡得更好，当然，也因人而异。如果您确实需要午睡，请控制在20分钟以内并在下午4点前，这样夜晚您也会保持一定疲劳感而正常入睡。

下一步

行动起来

想想哪些是容易执行的，选择3个在今晚立即行动吧！



SleepDrops

关注公众号

了解更多产品信息和睡眠小知识

