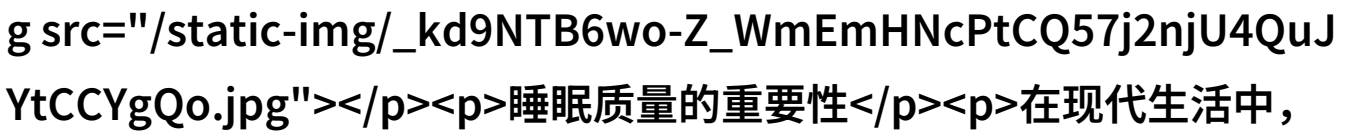
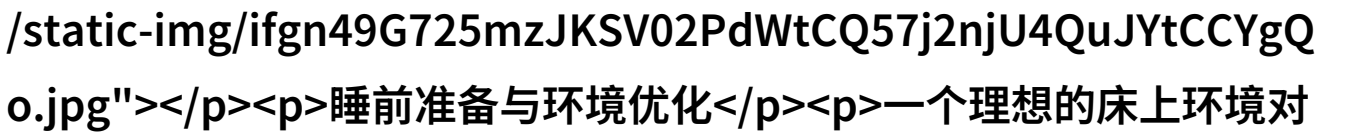


睡过技术最好的男的知乎深度解析与精选

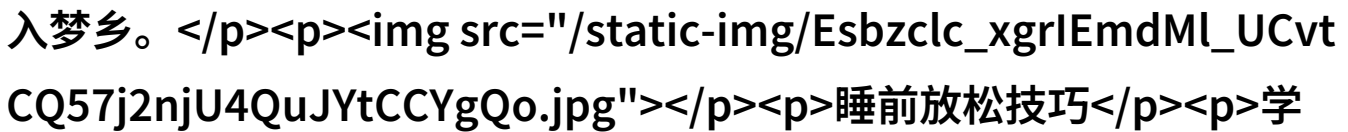
在睡眠健康领域，"睡过技术最好的男的知乎"这个话题引起了广泛关注。以下是对这一话题的一些关键点分析：

睡眠质量的重要性

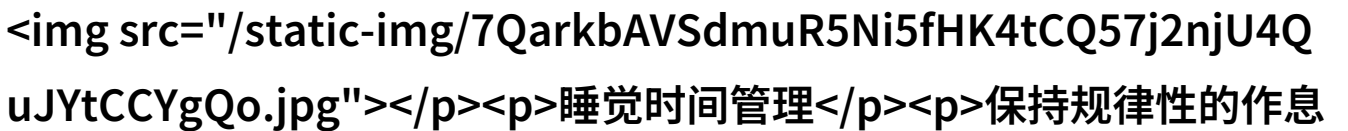
在现代生活中，人们面临着日益增长的压力和工作量，这直接影响到他们的睡眠质量。因此，了解并提升自己的睡眠品质变得至关重要。

睡前准备与环境优化

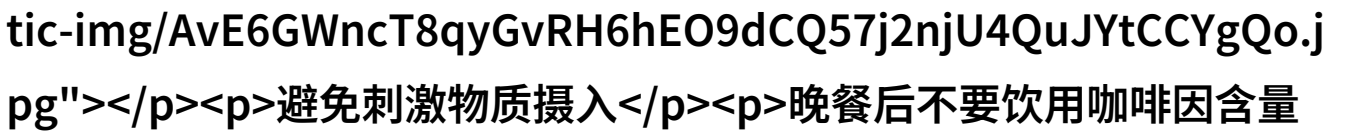
一个理想的床上环境对于保证良好睡眠至关重要。这包括选择合适硬度和尺寸的大号床垫、确保卧室内光线柔和且温暖，以及避免使用电子设备如手机或电脑直到进入梦乡。

睡前放松技巧

学会进行正确的呼吸练习、冥想或者瑜伽可以帮助身体放松，从而促进更快入睡。此外，定期进行体育锻炼也能改善夜间入睡的情况。

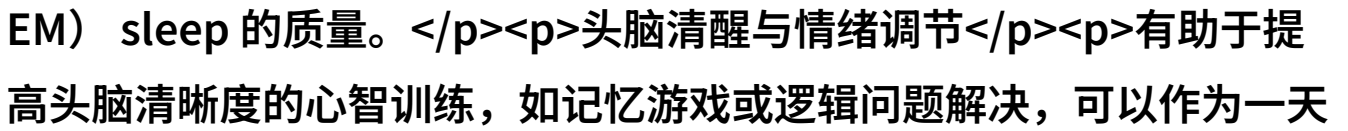
睡觉时间管理

保持规律性的作息，对于保持高效率来说非常关键。即使在周末，也应尽可能地遵循正常作息，以便让身体建立起稳定的生物钟。

避免刺激物质摄入

晚餐后不要饮用咖啡因含量高的大杯咖啡或者浓茶，同时要减少晚餐中的油腻食物摄入，因为这两者都会干扰人体产生安静时分泌催产素，从而影响深层次休息阶段（REM）

sleep 的质量。

头脑清醒与情绪调节

有助于提高头脑清晰度的心智训练，如记忆游戏或逻辑问题解决，可以作为一天结束后的良好活动。但同时，要注意情绪管理，不要将个人问题带到床上，这样做有助于减少夜间惊醒次数，并且获得更佳休息效果。

</pdf/646663-睡过技术最好的男的知乎深度解析与精选>

分享.pdf" rel="alternate" download="646663-睡过技术最好的男的知乎深度解析与精选分享.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件
</p>