

# 劳荣枝20分钟睡眠秘籍助您一夜好眠的秘

了解睡眠需求与周期

睡过劳荣枝20分钟视频中，劳荣枝博士强调了了解自己体内生物钟的重要性。

人体有一个自然的生理节律，即每天大约24小时一次的生理活动周期，这个周期分为不同的阶段，如快速眼动（REM）睡眠和非快速眼动（NREM）睡眠等。认识到这些阶段可以帮助我们更好地规划自己的休息时间。

减少白噪音干扰

视频中提到了环境中的白噪音对入睡有很大的影响。白噪音是指声音波幅相对均匀、没有明显高峰和低谷的声音信号。在家中

使用机器产生适量的白噪音，可以有效屏蔽外界突发声响，从而促进更快进入深度睡眠状态。

保持良好的室内温度

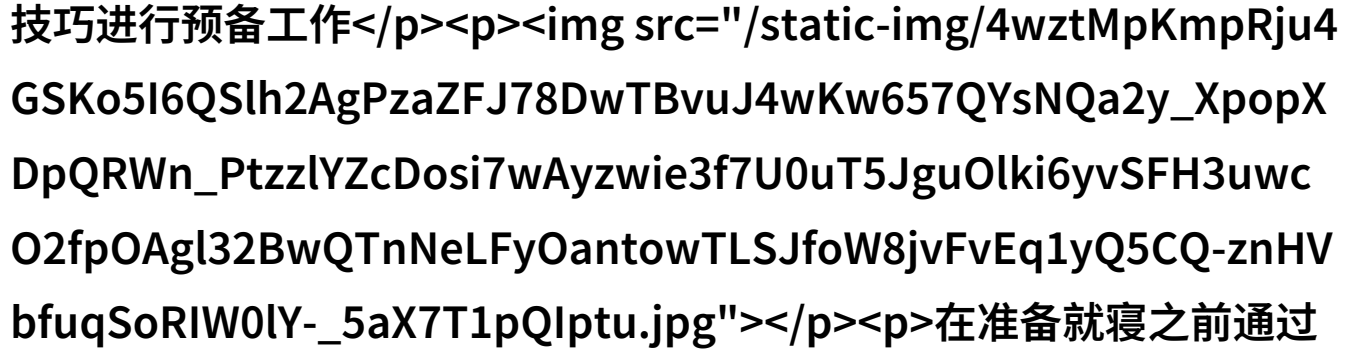
室内温度对于人的身体舒适度至关重要。如果房间太冷或太热，都会导致人难以入睡。根据视频推荐，保持居住环境在18°C到22°C之间，可以让人感到更加舒适，有利于提高质量的休息时间。

避免晚餐前过度进食

过多进食后可能

会导致消化不良，引起胃部不适甚至疼痛，这些都是影响入睡的因素之一。在视频中提到的规则是避免晚餐后至少三小时再上床，因为这段时间可以给胃肠道充足恢复，同时减少夜间醒来次数。

采用放松技巧进行预备工作



在准备就寝之前通过一些放松技巧如深呼吸、冥想或瑜伽等，可以帮助心情平静下来，使身心达到一种轻松愉悦的心境。这有助于快速摆脱日常生活中的压力和焦虑，为接下来的美梦做好铺垫。

定期锻炼增强身体健康

视频还强调了定期锻炼对于整体健康至关重要。运动能够提升新陈代谢，加速血液循环，对于改善夜间入睡质量也有一定的积极作用。不过建议在傍晚时分进行较为温和的运动，以免造成激烈振奋影响第二天早晨起床后的清醒感。

[下载本文pdf文件](/pdf/655874-劳荣枝20分钟睡眠秘籍助您一夜好眠的科学实践.pdf)