

睡好眠清单

影响睡眠品质的因素：

- 睡午觉
- 在床上看电视
- 睡前看手机或电脑
- 喝含咖啡因的饮料（咖啡，茶，可乐，能量饮品等）
 - 多少杯？
 - 几点喝？（尽量只在早上喝）
- 喝酒（影响睡眠品质）
- 睡前三小时内吃得很饱
- 辗转难眠却继续躺在床上（一般建议起身做点轻松的事，迟些再回去睡）

帮助睡好眠的因素：

- 定时运动
 - 一个星期多少次？（至少三次，每次至少 30 分钟）
 - 几点运动？（避免在睡前的 3 - 4 小时运动）
- 只在特定的时间内进行“担心”，其它时候不去想它
- 深层放松练习
- 良好睡眠环境
 - 灯光昏暗，最好完全没有光线
 - 床与枕头舒适
 - 温度适中，不太热或冷
- 良好睡眠习惯（定时上床睡觉与起身）