



睡眠卫生 小贴士

睡眠卫生就是养成帮你睡好觉的习惯。有充足的睡眠可以改善你的情绪和学业，减轻压力，让你每天过得更顺利！

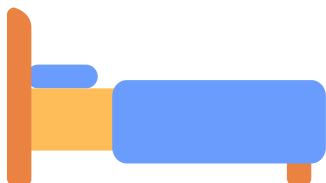
订下准备睡觉的习惯

每天晚上（即使周末！）同一时间上床睡觉能调节你的身体节律。这样你想睡觉的时候就会感到困。



大贴士：

避免午睡！如果你需要午睡，则限制最多睡一个小时，和下午三点钟之前。

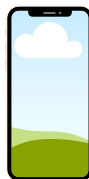


除了睡觉，远离床

这样一上床你的身体就会知道应该睡觉，开始感觉困。不要在床上看电视或者做作业。

睡觉之前远离电脑屏幕

睡觉前一个小时把所有的屏幕都关闭也能帮你的身体准备睡觉。与其手机，不如看书或者记日记。

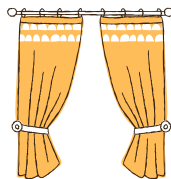


大贴士：

在手机上设定勿扰模式自动睡觉一个小时前开始。

改善睡觉环境

- 你的房间应该安静和舒服
- 用窗帘活着眼罩防止光亮
- 把温度调低一点
- 如果环境很吵闹，戴耳塞或者开电风扇



如果你晚上感觉饿，吃个健康的小吃，想杏仁。

注意吃健康，睡觉之前别和咖啡因和酒精

吃得健康能让你睡得更香。注意吃的时间 – 睡觉之前吃的多有可能影响你的睡眠。

可乐，能量饮料，咖啡，和茶里面的咖啡因会影响你的睡眠。下午以后少喝这类饮料。

经常锻炼身体

锻炼身体能消除多余的精力让你更容易睡觉。清晨和下午试锻炼理想的时间。避免睡觉前几个小时锻炼。



清晨锻炼可以激励你准备上学或者公族，并有助于您的昼夜节律！



你的睡觉规律可以包括刷牙，换衣服，和做沉思。

根据睡觉规律上床

给你自己设定一个准备睡觉的习惯。这样你一开始习惯的惯例你的身体就知道是睡觉的时间。