

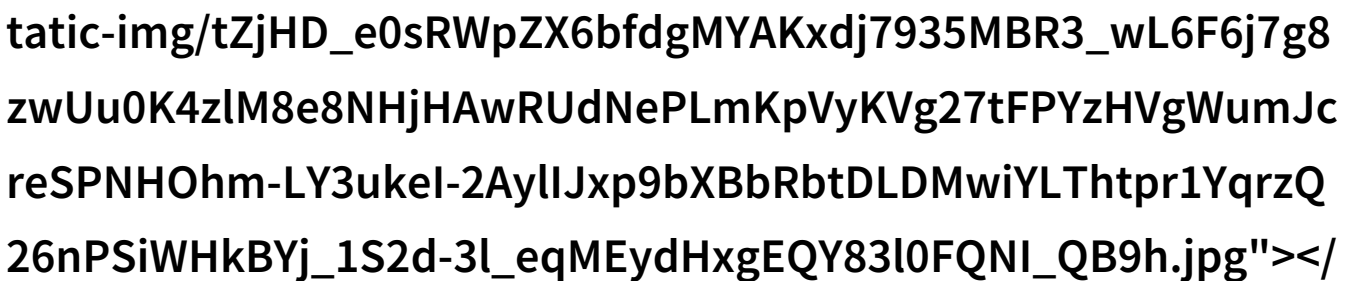
睡过技术最好的男的知乎深度解析高效睡眠

睡过技术最好的男的知乎：深度解析高效眠法与个人体验分享



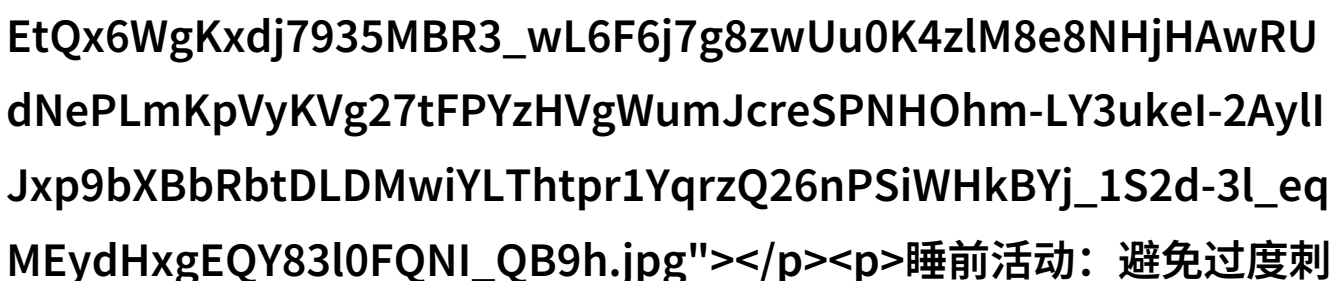
技术基础：如何选择合适的枕头和床垫

了解了正确的睡姿后，枕头和床垫也是影响我们睡眠质量的关键因素。一个好的枕头应该能够提供适当的支撑，保持颈部自然伸展；而床垫则需要根据个人的体重和喜好来选择，保证在整个夜晚都能保持良好的支撑力。



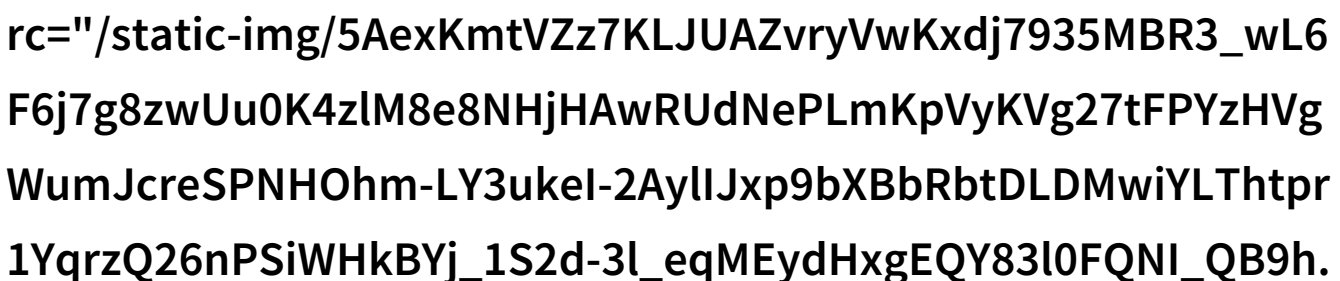
睡前准备：创建一个放松的环境

在进入梦乡之前，我们需要创建一个放松舒适的环境。可以通过关闭电视、手机等刺激性源，从而减少外界干扰。在卧室中使用柔和灯光，并确保房间温度适宜，以促进身体放松。



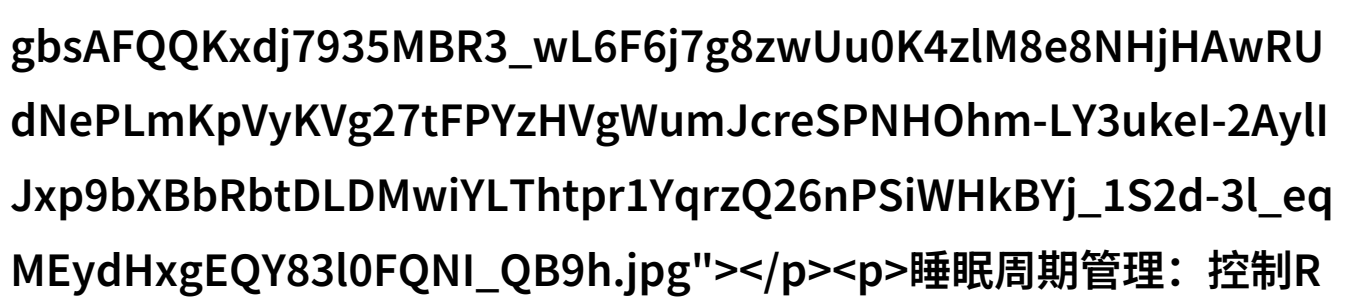
睡前活动：避免过度刺激与紧张情绪

避免在睡前进行剧烈运动或是过于紧张的情绪活动，这些都会导致身体处于高度兴奋状态，使得很难迅速入睡。此外，也要尽量减少咖啡因摄入，因为它会延长醒来的时间。



入睡技巧：使用正念冥想或者听音乐缓慢呼吸

正念冥想是一种强调当前时刻感受的手段，可以帮助人们集中注意力并放松身心。而轻柔的声音，如白噪音或是古典音乐，也能帮助我们逐渐进入梦境之中。



睡眠周期管理：控制REM阶段以提高记忆力
REM（快速眼动）阶段是我们的梦境发生的地方，它对于记忆形成至关重要。通过调整日常作息时间来管理REM周期，可以有效地提升我们的认知功能和学习能力。

晚上不做工作相关事务：保持一致性的作息时间表
保持每天相同时间上下班，不仅有助于规律化生理循环，还有助于精神上的平衡，让大脑更容易接受新的“节奏”。此外，在晚上尽量避免处理工作问题，以免带着压力进入梦乡。

[下载本文pdf文件](/pdf/292982-睡过技术最好的男的知乎深度解析高效眠法与个人体验分享.pdf)