



如何睡一个甜美的觉

能让身体进入准备睡眠的状态。

按时睡觉,按时起床,培养你的生物钟周期,这样你的大脑会保持24小时的循环周期。

洗个热水澡,热水会提高你的身体温度,使你产生困意。

如果你习惯通过阅读来帮助入睡,那要挑选好的枕边读物,那些轻松的,而不是刺激惊险的书籍。

入睡前的性爱游戏也会带来好的睡眠。通过做爱可以放松肌肉,而且彻底换个脑子。

睡觉前4个小时~6个小时时间里不要喝含咖啡因的饮料。

睡觉前两个小时里不要进行运动。运动会使心跳频率加快、血压升高,这样只会使你兴奋起来。

睡眠障碍之二:夜里惊醒、早醒
这种情况往往是晚上睡觉时没

最快的时间内轻松入睡。

如果精神开始兴奋,可以在纸上草草列出那些令你感到烦恼的事情,这样可以让你问题明朗化,而不至于让你陷入杂乱无章的胡思乱想中。

别和宠物太亲热。在一次对失眠人群的调查中发现,有一半的人喜欢和宠物一起睡,猫猫狗狗们睡觉时常常会打呼噜,更容易导致主人的睡眠问题。

不要起来干家务或者处理公事。

不要勉强自己躺在床上凑够睡眠的时间。与其太执著于一定要睡够某个数量的觉,不如面对这个事实,站起来散步,活动一下身体。

睡眠障碍之三:打鼾
睡觉打呼噜实际上是一种被称

题加重。

睡眠障碍之四:腿抽筋
腿抽筋常见于女性,特别是女性在怀孕3个月的时候。这或许是因为在怀孕时,身体内铁含量降低造成神经系统的反应。还有研究表明,这是因为一种名为多巴胺的化学物质水平降低后引起大脑活动异常而造成的。

在睡前洗一个热水淋浴或泡泡浴有助于缓解症状。另外,可以去医院进行一个贫血检查,适当补充铁元素也可使问题得到缓解。

睡眠障碍之五:睡觉磨牙
据不完全统计,至少5%的国人会在睡觉时无意识地磨牙。“磨



人类生命的三分之一是在床上度过的。有人利用这三分之一的充分时间充分放松、休养身体;有人利用这三分之一的时间辗转反侧、消耗健康。“睡一场好觉”的意义不仅在于找回失落的精力,更是挽救健康和美丽的大计。

请和我们一起找回婴儿般酣畅的美梦,找回精力充沛的活力女郎。

以下种种,都是让我们美梦不再的罪魁祸首。

睡眠障碍之一:失眠
当你需要花费20分钟到一个小时甚至更多的时间才能入睡时,这就是失眠了。失眠是最为常见的

睡眠失调症状,医生指出大概有三分之一到二分之一的人在某段时间会经历阶段性失眠。而女性患失眠的人数比男性至少多一倍,这与女性特有的周期性荷尔蒙水平波动有关。失眠的最大原因是压力。另外,生活中家庭成员的离去、失去工作、婚姻危机等大的刺激也会令嗜睡的人无法入睡。

拒绝失眠 DIY
布置一个舒适的卧室,把电视机挪出去,因为电视的明亮光线会给大脑一个错觉,给出“天亮了”的信号,从而诱发失眠。另外,室内保持相对低的温度,因为较低的室温

什么问题,但在凌晨三四点钟会突然醒来,然后开始兴奋,再也无法入睡。除了压力、沮丧以外,诸如时差、作息不规律、过度饮酒等原因也会使人在夜里突然醒来。另外,女性在怀孕后或更年期时由于身体的雌激素水平改变,也会出现夜里惊醒、早醒。

安稳睡觉 DIY
如果在睡着20分钟之后醒来,那干脆起床找个角落读书、编织,或干些其他轻松的事情。

如果有饥饿感,就吃些小点心,如吃一根香蕉或喝一小杯牛奶,这样就会克服色氨酸的干扰,帮你在

为“睡眠呼吸暂停症”的睡眠障碍。这种症状的发生往往是因为病人的喉部组织松弛并且随着每次呼吸而震动,当这些松弛组织阻挡了气管,就造成了呼吸暂停。这些症状虽不致命,但也会对心脑血管造成伤害。

如果留心观察一下,你会发现过度肥胖的男人睡觉时更容易打呼噜,特别是那些脖子比较粗短的人,因为他们的气管更加狭窄。

把体重减下来会让情况有所缓解。如果情况严重,可咨询医生,看是否有必要手术解决。避免在睡前饮酒或服安眠药,这可能会使问

牙症”也是睡眠障碍的一种。磨牙的原因还不清楚,但压力过大会加重这种症状。这种人往往在睡眠中无意识地将自己的牙齿紧闭起来不断磨动,直到第二天早上醒来觉得自己的腮部酸痛时才知道昨晚磨牙了。医生提醒,磨牙看似小事,但由于持续的腮部咬合收缩,不但会引起疼痛和头疼,甚至还会使牙齿断裂。

如果磨牙导致了头疼,可以用指尖轻轻按摩太阳穴,每次大约5秒钟。不要嚼口香糖或硬质食品,这样会给两腮带来更多压力。

(小曲)



鹤壁永兴

鹤壁永兴新展厅经销:

一汽大众系列、中华系列、本田系列、东风悦达起亚系列、吉利系列、长安铃木系列、长安奔奔等,凡到店看车者都有精美礼品赠送。

长安之星二代 35900元, 2008年元旦前买车者送1888元致富基金+800元油票。

地址:鹤壁新区107国道大转盘
东北角汽车站楼下

电话:0392-2171585 2172929
服务电话:6999800