

改善睡眠问题 让睡眠更简单

睡眠是一面镜子

人的一生中1/3的时间在睡眠中度过。良好的睡眠不仅是健康的重要标准，也是人体通过自身调整，恢复机能和精力、抵御和化解身体风险的重要途径。

看看你有哪种睡眠问题

- 1、睡不着，翻来覆去入睡难。
- 2、半夜醒来难入睡，睁眼到天亮。
- 3、睡不好，多梦易醒睡眠轻。
- 4、睡眠时间不足6小时或睡眠质量不好。
- 5、第二天醒来状态不好，疲惫烦躁。

为什么会产生睡眠问题

1、不良心理因素：在平时的生活中过度忧心忡忡、过度紧张以及焦虑、

抑郁等，有可能导致失眠的发生。另外晚上睡觉的时候情绪过激或悲伤，也有可能引发失眠。

2、睡眠环境因素：强光刺激、空气污染及噪音等，可能会引起失眠。

3、不良生活方式：睡前饮茶、饮咖啡、吸烟等，或由于工作、娱乐形成生理节律紊乱性失眠。

4、自身身体原因：从广义来讲，任何身体的不适均可能导致失眠，尤其是便秘、颈椎问题导致的失眠越来越多，值得重视。

如何提高睡眠质量

保证充足睡眠时间：中老年人每天应保持7至8小时睡眠。

规律作息：每个人都应根据自身情况，养成相对规律的工作、学习、娱乐、休息习惯。坚持每天同一时间段睡觉，不要熬夜，有条件的午休20至30分钟，节假日也要注意规律睡眠。

积极调试心理：要保持平和的心态，培养健康的兴趣爱好，掌握情绪管理、压力管理等自我心理调整方法。

适当运动：白天要有适当活动量，睡前不宜进行剧烈运动、长时间使用电子产品。听音乐、深呼吸等放松训练有助于睡眠。

改善便秘，调理颈椎问题：这是十分必要的措施之一。

参考资料：社区中老年人睡眠质量及相关因素、证候分布调查研究[D].北京中医药大学,2021.
《中国疾控中心：睡眠问题困扰4亿人 倡议成年人睡足7小时》——中国新闻网

以上内容仅用于科普知识，不用于产品宣传，请理性阅读。

睡不好 试试安神宝

1、纯中药组方，治疗失眠，更重调理。安神宝颗粒，纯中药配方，以酸枣仁、枸杞子、藤合欢为原料，科学配伍，相辅相成，并彼此提升，通过对身体进行深度调理，补肾益精、养心安神，治疗失眠等问题。

2、御芝林安神宝颗粒，OTC药品国药准字Z20064202；严格按照《中国药典》2020年版一部的药品标准进行制剂，药厂车间通过GMP认证，全封闭式十万级高洁净车间，保证药品生产的安全卫生和高标准的产品品质。

安梦集 晚安好梦

安梦集含有大脑的天然镇静剂γ-氨基丁酸，东方睡果酸枣仁，双肽（百合低聚肽+玉米低聚肽），“果汁之王”百香果。小小梅花片型，闻起来香香的，淡淡的百香果味，3种服用方式供您选择，咀嚼、含服或者吞服都可以，想怎么吃就怎么吃，服用很方便。全都是食品级原料，让您轻松无依赖，安心无负担。

活动时间：2021年12月9日-12月31日

99元睡眠健康礼包

3瓶VC+1瓶安梦集



1片VC顶2斤樱桃
1天1片就够了

300天量 (常规量)

御善维牌维生素C含片
保健功能:补充维生素C
规格:0.8g/片x100片/瓶
市场价:98元/瓶(口味随机)



睡前2片
祝您晚安 好梦

30天量 (常规量)

御芝林牌安梦集双肽酸枣仁压片糖果
规格:0.8g/片x60片/瓶
会员价:79元/瓶

活动规则：1、限实收和余款，不能使用红包和余券； 2、与金福卡、金禄卡、金寿卡、金禧卡的会员折扣不同享；
3、限量福利，每种礼包每人最高仅限2套； 4、可参与常规返券。

服务热线：**400-707-8558**