

# 睡眠卫生检查表

使用此适合打印的检查表，在白天、傍晚、卧室和早晨选择小而一致的睡眠习惯。

## ☀️ 日间锚点

- 醒来后第一小时内接触户外光线。
- 白天活动身体，即使只是短暂运动。
- 午睡保持短暂，避免傍晚时分入睡。
- 午餐后或惯常截止时间后限制咖啡因摄入。

## 🌙 晚间放松

- 睡前30-60分钟开始可预测的放松程序。
- 调暗明亮灯光，减少刺激性屏幕使用。
- 上床前写下明天的任务。
- 选择一项不需要费力的平静活动。

## 🏠 卧室设置

- 保持房间凉爽、黑暗、安静和舒适。
- 床主要用于睡眠和亲密行为。
- 将时钟、手机和提醒移出直接视线。
- 躺下前准备好夜间可能需要的物品。

## 🕒 起床一致性

- 设定一个大多数日子都能重复的起床时间。
- 如果长时间清醒，请离开床铺。
- 只有再次感到困倦时才返回床上。
- 记录什么有帮助，而不是评判某个艰难的夜晚。

## 📝 今晚备注

---



---



---



---



---