

SLEEP PROTOCOL TRACKER

Day	起床时间	白天精力 打 1-5 分	[!] 晨光 醒后尽快接触10分钟户外光	咖啡因 最后一次摄入时间 不要超过12:30	午睡时长 不要超过半小时闹钟	傍晚光 推荐接触10分钟户外光	18:00前饮水量 推荐≥2000毫升	20:30后避免进食 减少夜间消化负荷	20:30后避免光线 进入昏暗环境	睡前黑暗 手机离床至少5米	卧室凉爽 手脚可以放被子外	上床时间 大概估计	夜醒次数 少量夜醒很正常
1	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
2	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
3	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
4	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
5	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
6	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
7	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
8	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
9	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
10	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
11	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
12	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
13	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
14	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
15	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
16	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
17	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
18	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
19	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
20	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
21	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
22	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
23	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
24	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
25	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
26	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
27	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	
28	HH:MM	▼		HH:MM								HH:MM	

半夜醒来：CBT-I流程

- 短暂醒来：不要看时间，不拿手机，不处理工作和其他问题。
- 如果感觉清醒很久、开始烦躁或努力逼自己睡：立刻离开床。
- 去光线较暗的地方，轻微伸展、安静坐着 或 呼吸训练。
- 直到有困意后再回床。
- 如果再次长时间清醒，重复同样流程。

睡眠环境

- 尽可能黑暗，夜间照明使用落地灯较低位置的暖色暗光源，避免头顶强光
- 凉爽，通常睡眠的前半段约 18-24°C，后半段可略微升温
- 手机不放床边
- 低任务感、低刺激
- 床尽量简单，只与睡眠关联

睡前放松

- 渐进式肌肉放松 1-3 次：绷紧全身肌肉 → 持续4秒 → 缓慢松开。
- 呼吸训练 1-3 次：鼻深吸 → 再补一次短吸气 → 缓慢长吐气。