
10款免费软件夜间禁用,有效改善睡眠质量,助你一夜好眠

手机和电脑的光与提醒常把夜晚吵醒，合理利用夜间禁用工具能够为你争取一段宁静的睡眠。下面推荐10款免费软件与系统功能，简单设置便能在睡前自动屏蔽干扰、降低蓝光、控制上网时间，帮你更容易入睡：1. Android 数字健康（Digital Wellbeing）——内置睡眠与专注模式，自动限制应用；2. iOS 屏幕使用时间与“专注模式”——定时静音、限制应用通知；3.

f.lux——根据日出日落调节色温，减弱蓝光刺激；4.

Twilight（安卓）——夜间滤光与定时功能，保护入眠节律；5.

LeechBlock（Firefox）——强力定时封锁分心网站；6.

StayFocusd（Chrome）——限制网页使用时间，培养自控力；7.

BlockSite——跨平台屏蔽社交与娱乐网站，支持计划化设置；8.

SelfControl（Mac）——不可中断的强制封锁，适合自律训练；9. Cold

Turkey（Windows）——免费版可设定屏蔽时段，提升专注；10. Offtime / Stay Focused

等手机应用——一键断联，模拟“飞行模式”之外的轻断舍离。这些工具不是魔术，而是把混乱变成规则的小帮手。把夜间禁用作为就寝仪式的一部分：提前半小时关闭社交、调低亮度、放松呼吸或听些柔和音乐，给身体发出“该休息了”的信号。遇到重要联系人可设白名单，保持必要弹性。坚持几天，你会发现入睡更迅速、夜间觉醒减少、醒来更精神。用技术为夜晚划出一片安静，用习惯守护每一个好梦。