想必许多小伙伴都有过失眠的经历。

明明很困，眼睛都快睁不开了，可当闭上眼睛躺在床上

却怎么也睡不着，只能在床上翻来覆去，企图找到平时入睡的完美姿势。

但是，去往梦乡的门却好像被人反锁了，怎么也打不开

这个时候才体会到漫漫长夜的含义，十分难受。

为此，小雷特意进行了一番调查，最后找到一个较有说服力的说法。

白噪音（雨声、落叶声等）能够使人感到平静，更容易入睡。

不过想要每天晚上睡觉的时候下雨，而且还是温和的下，就有点难度了。

好在现在科技发达，已经有工具能够做到提供雨声、溪流、海浪等白噪音。

所以，今天小雷就给小伙伴们带来一款助眠白噪音工具，让大家每天晚上都能进入甜美的梦乡。

这款工具提供了许多令人舒适的声音，有雨声、海浪声、沙漠风声，都是十分温和的声音，能够让人快速平静下来。

并且，它还支持手动调节各个部分的声音大小，如雷声、鸟声等，以及还有定时功能，让你进入梦乡后自动关闭。

不得不说，在小雷看来，这款工具算是十分良心的了，免登录直接使用，页面简洁无广告，有兴趣的小伙伴，点击小雷头像，私信回复【779】就好啦！

最后，它还有自定义功能，可以自行添加雨声、鸟声、风声等等，制作出专属自己的入睡之音，这对于喜欢折腾的小伙伴来说也是比较贴心的功能。

好了，本期内容到这里就结束了，希望今天的内容可以对小伙伴们的睡眠有所帮助，不要忘了给小雷一个大大的点赞哦！