Procyon 原厂会话详情表（中文版）

共 50 个预设光声环节 · 按编号 / 分类 / 时长 / 目标脑波对照

脑波频段：Beta β 波 16 – 40Hz ｜ SMR 感觉运动节律 12 – 15Hz ｜ Alpha α 波 8 – 11Hz ｜ Theta θ 波 4 – 7Hz ｜ Delta δ 波 0.5 – 3Hz ｜ BB＝双耳节拍

编号	分类	时长(分)	会话名称（中文）	目标脑波 / 双耳节拍说明
0	随机	不定	倾尽全力（随机环节）	随机变化，覆盖多种频段
1	学习	15	考前放松	5 – 8Hz，双耳节拍 5 – 8Hz，其间穿插 β 波（20Hz）
2	学习	15	加速学习 15	4 – 7Hz，双耳节拍 4 – 7Hz
3	学习	60	加速学习 60	以 4 – 7Hz 为主，双耳节拍 4 – 7Hz，尾声升至 14.73Hz
4	学习	35	加速学习 35	同上（侧重 θ 波）
5	学习	10	快速清醒	10Hz，双耳节拍 8Hz，首尾 10 – 24Hz
6	学习	15	专注力	7 – 28Hz，集中于 α/SMR（7 – 16Hz），双耳节拍 7 – 16Hz
7	学习	15	注意力增强 15	12 – 18Hz，双耳节拍 12Hz
8	学习	20	注意力增强 20	同上（侧重 SMR）
9	巅峰表现	15	快速休息	8 – 28Hz，双耳节拍 4 – 8Hz，平均 15Hz
10	巅峰表现	17	运动热身	8 – 24Hz，双耳节拍 9Hz，θ 波打底，开头 16 – 24Hz，中段聚焦 8Hz
11	巅峰表现	15	能量补充	8 – 28Hz，双耳节拍 8Hz，聚焦 β 波（20 – 28Hz）
12	巅峰表现	30	巅峰镇定	2 – 16Hz，双耳节拍 2 – 16Hz，聚焦 2 – 5Hz，穿插 β 波
13	巅峰表现	18	强化表现	16 – 30Hz，双耳节拍 2Hz，聚焦 16Hz
14	巅峰表现	25	心智桑拿	2 – 50Hz，双耳节拍 4Hz，聚焦 2 – 4、10、10 – 18、20 – 24Hz
15	宁静	15	工作小憩	6 – 18Hz，双耳节拍 1 – 2Hz，聚焦 9、6、12、14Hz
16	宁静	35	再生恢复 35	2 – 24Hz，双耳节拍 2 – 5Hz，聚焦 2、4、8Hz
17	宁静	45	再生恢复 45	2 – 24Hz，双耳节拍 2 – 5Hz，聚焦 2、4Hz，尾声 8 – 24Hz
18	宁静	60	静谧时光	4 – 22Hz，双耳节拍 1 – 4Hz，分段：18-9、9-6、6-4、4-11、5-12、12-8、8-22
19	宁静	60	深度冥想	4 – 22Hz，双耳节拍 1 – 3Hz，分段：4-8、4-13、8-13
20	宁静	15	冥想之心 15	9 – 12Hz，双耳节拍 9 – 12Hz
21	宁静	60	冥想之心 60	同上（聚焦 α/SMR）
22	宁静	60	深度宁静	3 – 13Hz，双耳节拍 1 – 3Hz，分段：6-4、4-3、3-4、3-13

编号	分类	时长(分)	会话名称（中文）	目标脑波 / 双耳节拍说明
23	夜间之旅	15	夜间之旅 15	3 – 5Hz，双耳节拍 3 – 5Hz（聚焦 θ 波）
24	夜间之旅	25	夜间之旅 25	同上
25	夜间之旅	35	夜间之旅 35	同上
26	夜间之旅	45	夜间之旅 45	同上
27	夜间之旅	60	夜间之旅 60	同上
28	能量	10	快速充能 10	7 – 18Hz，全程 10Hz 打底，双耳节拍 2 – 3Hz
29	能量	15	快速充能 15	同上（α、SMR、低 β）
30	能量	25	满格能量 25	同上
31	能量	35	满格能量 35	同上
32	能量	45	满格能量 45	同上
33	能量	60	全然觉知	同上
34	焕活恢复	22	午后小憩	聚焦 3 – 4Hz，最后 2 分钟升至 20Hz，双耳节拍 4Hz、末段 16Hz
35	焕活恢复	15	焕新 15	以 6 – 10Hz 为主，双耳节拍 1Hz
36	焕活恢复	25	焕新 25	6 – 22Hz，双耳节拍 1Hz（末段 6），分段 22-10、10、13、8、14、6、6-10、10-22，聚焦 10Hz
37	焕活恢复	35	午间休息 35	3 – 22Hz，双耳节拍 1 – 6Hz，分段 22-10、10、10-13、13-3、3-14、14-4、5-10、10-22
38	焕活恢复	45	午间休息 45	同上（聚焦 α /SMR）
39	焕活恢复	60	中正定心	9 – 24Hz，双耳节拍 1 – 2Hz，分段 22-14、14-9、9、10、11、12、13、13-9、9、9-14、14-24，聚焦 9Hz
40	观想可视化	10	创意观想 10	5 – 20Hz，双耳节拍 1 – 4Hz
41	观想可视化	15	创意观想 15	同上，聚焦 α / θ 波
42	观想可视化	25	创意观想 25	同上
43	观想可视化	35	创意观想 35	同上
44	观想可视化	45	创意观想 45	同上
45	观想可视化	60	创意观想 60	同上，聚焦 α /SMR
46	心智艺术	10	快速旅程	4 – 40Hz，双耳节拍 1 – 2Hz，各频段充分混合
47	心智艺术	15	符号空间	0.1 – 40Hz，双耳节拍 1 – 4Hz，全频段混合
48	心智艺术	20	万花筒心智	4 – 44Hz，双耳节拍 2 – 3Hz，θ、α、β 同步组合
49	心智艺术	30	烈焰狂想	6 – 75Hz，双耳节拍 2 – 3Hz，可诱发意识转换状态

注：双耳节拍（Binaural Beats, BB）并非在每个分段都开启。「同上」表示沿用上一条会话的频段设定。