

夜里十大禁用APP亏亏亏我是不是该关掉

夜里十大禁用APP亏亏亏

在这个快节奏的时代，智能手机成为了我们生活中不可或缺的一部分。然而，在深夜时分，一些应用程序却成了让人无法入睡的罪魁祸首。它们通过诱人的通知、刺耳的声音或者令人焦虑的内容，让人们难以摆脱它们的吸引，从而影响了我们的睡眠质量。

今天，我就要和大家分享一些被广泛认为是应该在晚上禁用的十款应用，以及这些应用如何影响我们的生活和健康。

社交媒体：Facebook、Instagram等社交媒体平台经常会推送消息，这些消息可能是朋友们发来的好友请求，也可能是长时间未见面的老朋友想要交流。这不仅占用了你的注意力，还会激发你去查看更多信息，导致时间一分为二，最终影响到了你的休息时间。

工作相关APP：即使已经下班回家，但有的人还是习惯性地打开工作相关的APP进行查阅，这样做不仅没有休息效果，而且还可能因为工作的事情而产生压力，进而影响到晚上的心情和睡眠质量。

游戏：像《王者荣耀》、《QQ飞车》这样的游戏虽然娱乐性强，但它们往往设计得非常迷人，不容易放下。一旦开始，就很难自拔，对于那些喜欢熬夜玩游戏的人来说，更是加速了失眠问题的发生。

新闻客户端：有些新闻客户端总是在晚上不断更新最新事件，有时候甚至会推送震惊世界的大事，这样的噪音对于需要安静环境来保证高质量睡眠的人来说，是一种巨大的干扰源。

视频观看平台：YouTube、B站等视频观看平台提供无限多种类型的内容，无论是电影剧集还是教育课程，都能让人沉浸其中忘记时间。这种沉迷最终导致了深度失眠，因为你根本不知道何时停止看视频而进入梦乡状态。

聊天工具：如微信、QQ这些聊天软件，即使设置好了静音模式，但如果有紧急事

情需要处理，它们仍然能够打断你的宁静，让你不得不从床上起来处理紧急事务，自然也就没法再次安然入睡了。

购物网站App：网购带来的便利性很大程度上也成为了一个潜在的问题。当看到新商品或者优惠活动，你可能会忍不住点开看看，然后发现自己花费了一整晚时间浏览，而错过了宝贵的休息机会。

音乐播放器App：虽然听音乐可以帮助放松，但是有些App中的推荐曲目或频繁切换歌曲都会给日间形成持续的心跳节奏造成干扰，使得身体难以调整到放松状态，为此陷入更深层次的问题——即失去了良好的呼吸节律控制能力，从而严重影响睡前准备阶段所需的心理舒缓过程及身体放松情况，也就是说它不会真正地帮助人们获得充足且高质量的夜间休息，所以应该避免使用这样的应用程序在凌晨使用特别是在阅读评论或者点击链接的时候，因为这通常伴随着屏幕光线和蓝光辐射，这两者都是破坏生物钟效应并促进白昼行为（如食欲增加）以及抑制黑暗行为（如生产胰岛素）的因素，因此对睡眠极其有害，并且每一次接触都损害着您的生物钟，使您更倾向于延后进入梦乡，而不是早点安稳地躺下。此外，每个点击都能消耗大量精力，如同一场无形之战，您是否愿意因此牺牲掉您那美好的午后的精神与体力的恢复？

阅读电子书App：虽然电子书可以帮助人们阅读更加轻松方便，但长期以来，我们越来越多地依赖电子设备作为阅读工具，而忽略了一种比任何其他方式都要温馨自然的情感体验——纸质书籍。在纸质书籍中，我们能够感觉到手指摩挲纸张带来的乐趣，同时也是减少眼睛疲劳的一个重要途径。而现在，当我们决定读完一页又一页的时候，那种平滑连贯、一气呵成的情景仿佛把我们拉出了现实世界，将我们带回到那个神秘而又古老的地方，那里只有文字，没有烦恼，没有声音，只剩下我与那本书之间纯粹的情感交流。但这并不意味着所有阅读都是正当之举，如果你选择将最后几页的小说看完之前一直保持警觉，以防止别人的突然联系打扰你的专注状态，那么这是一个值得赞赏的事业！但如果只是因为想继续追寻故事结局，却又无法阻止自己的思绪飘远，便是不自知地沦落成为“虚拟现实”的囚徒之一。

</p><p>10 游戏下载中心: 如果你是一个热衷于探索新的技术趋势并且总是在寻找什么新奇玩意儿的话，你一定知道哪些地方隐藏着那些小众但具有挑战性的益智类游戏。你明白吗？尽管这样的小确幸似乎能让我们的生活变得更加丰富多彩，但是请不要忘记他们是一种危险品。他们那么诱人，他们那么符合现代人的需求—快速提升个人能力，与他人竞争。但实际上呢，他们承诺给予的是虚假希望，转化为的是心理压力和焦虑不安。你真的想被困住在永远不能完成任务的情况中吗？答案显然是不！ </p><p>综上所述，如果想要得到充足、高质量的地面沉默，请尽量限制使用这些app。这是一条简单明确的小路，可以避免许多尝试解决问题但其实只不过是在走弯路罢了。 </p><p>下载本文pdf文件</p>