

?4 ออย่า? เมื่อคุณจะนอน

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

“4 ออย่า” เมื่อคุณจะนอน

ที่ 1 คือ ออย่านอนหลับไปพร้อมๆ กับนาฬิกาข้อมือ

ก็เพราะขณะที่นาฬิกาเจ้ากรรมทำงานไปเรื่อยๆ นั้นเจ้านาฬิกาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ล้วนปล่อยพลังงานทั้งสิ้น เชื่อกันว่าการใส่นาฬิกาข้อมือนอนจะมีผลต่อสุขภาพระยะยาวเลย

ออย่าที่ 2 นี้ สำหรับพวกชอบคุยโทรศัพท์มือถือจนหลับโดยเฉพาะเลย

ไม่ควรนอนหลับไปพร้อมๆ กับโทรศัพท์เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ๆ ตัวด้วย บางคนที่ชอบใช้มือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรุณาเก็บมือถือของท่านไว้ให้ไกลตัวที่สุดเมื่อจะนอนซะเถอะ ไปหาซื้อนาฬิกาปลุกอื่นๆ ดูๆ เกๆ มาใช้ดีกว่า เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า โทรศัพท์มือถือเครื่องจิ๋วเนี่ย จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาขณะเปิดเครื่องไว้ และเจ้าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกับระบบประสาทด้วยสิ เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ปิดโทรศัพท์มือถือซะดีกว่า พอปิดโทรศัพท์มือถือเรียบร้อยแล้ว จะวางไว้ไกลหรือใกล้ก็หายห่วง

ออย่าที่ 3 ง่ายๆ สั้นๆ คือ ออย่าหลับพร้อมๆ กับเครื่องสำอาง

ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนนุ่มยี่ห้อไหนๆ ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทั้งๆ ที่เครื่องสำอางยังคาอยู่ที่ผิวหนังนั้น จะก่อให้เกิดปัญหาผิวด้านผิวพรรณระยะยาว กลางคืนคือช่วงเวลาผิวพรรณจะได้พักผ่อนบางนะคะ

ออย่าที่ 4 (สำหรับสาวๆ เท่านั้น) คือ ออย่านอนหลับทั้งๆ ที่ยังไม่ล้างหน้า

นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ค้นพบว่าการไม่ล้างหน้าก่อนนอน นานเกิน 12 ชั่วโมง จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทรวงอกได้ ฉะนั้น ก็อย่าล้างหน้าก่อนนอนเลย [...]

ขอบคุณที่มาข้อมูล