

การหาหนอช่วยให้ตื่นตัวได้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

การหาหนอช่วยให้ตื่นตัวได้



**การหาเป็นความพยายามของร่างกาย ที่จะป้องกันมิให้เกิดการหลับใน
คงให้มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา**

นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยอัลบานีที่กรุงนิวยอร์ก พบว่า นักศึกษา 44 คน
ที่หาเป็นการบ่มอากาศที่เย็นกว่าเขาไปในสมอ เพื่อให้สมอคงสดชื่นตื่นตัว
เพราะวามองที่ได้รับอากาศเย็นจะทำงานคล่องขึ้น

นักวิจัยได้พบระหว่างการศึกษาว่า นักศึกษาที่หายใจทางจมูกมากกว่าทางปาก มักจะไม่ค่อยหา
เมื่อดูวิดีโอหรือเห็นเพื่อนหา เพราะเหตุวามเลนเลือดฝอยในโพรงจมูกได้ส่งอากาศเย็นไปเลี้ยงสมออยู่เรื่อย ดังนั้น
การหาจึงเป็นการป้องกันมิให้เกิดการหลับใน มากกว่าจะเป็นอาการเริ่มแรกของการงนอน

ถ้างนอนอย่าลืมนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพที่ดี

