

ระวังอันตราย...ก่อนนอน

นำเสนอเมื่อ : 2 มี.ค. 2552

มีบางสิ่งบางอย่างอยู่ใกล้ตัวเรา...มันเป็นมัจจุราชเงียบ...บางทีเราก็ไม่รู้... ไม่ระมัดระวัง...เพราะไม่น่าจะมีพิษภัยอะไร...วันนี้มีข้อห้ามก่อนนอนมาฝากเป็นข้อเตือนใจคุณเกี่ยวกับสิ่งใกล้ตัวที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตรประจำวันของเรา...อยากดูแลตัวเองให้ปลอดภัยอย่าลืมอ่านข้อห้ามในการนอนมีอะไรบ้าง มาดูกันค่ะ

1. อย่าใส่หน้ากากข้อมือนอน เพราะขณะที่นาฬิกาทำงานไปเรื่อย ๆ นั้น ก็จะปล่อยพลังงานออกมาด้วย ถ้าใส่หน้ากากข้อมือนอน จะมีผลต่อสุขภาพระยะยาว

2. ไม่ควรนอนหลับไปพร้อม ๆ กับโทรศัพท์ หรือวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ ๆ ใครที่ชอบใช้มือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรุณาเก็บมือถือไว้ห่าง ๆ เพราะหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า โทรศัพท์มือถือ จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาขณะเปิดเครื่องไว้ และคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกับระบบประสาท เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ควรปิดโทรศัพท์มือถือดีกว่าค่ะ

3. อย่าหลับไปพร้อมกับเครื่องสำอาง ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนเมื่ออยู่แล้วยังไง ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทั้ง ๆ ที่เครื่องสำอางยังคาอยู่ที่ผิวหนัง จะทำให้เกิดปัญหาด้านผิวพรรณระยะยาว

4. (สำหรับสาว ๆ เท่านั้นนะ) อย่าใส่ยกทรงนอน เพราะนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน พบว่าการใส่ยกทรงนานเกิน 12 ชั่วโมง จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทรวงอกได้ ฉะนั้น ก็อย่าใส่ยกทรงนอนเลย ปล่อยๆ ให้มันอิสระบ้าง อี...อี..

รู้แล้วอย่างนี้ ก็ลองปฏิบัติกันดู เพื่อการนอนที่ดี และมีชีวิตที่ยืนยาว

ด้วยความปรารถนาดี / จิราภรณ์ หอมกลิ่น