

## "4 ข๑หำมยำมเขำนอน

นำเสน๑เมื่อ : 16 มี.ค. 2552

ข๑หำมเมื่อเขำนอน!



#### "4 ข้อห้ามเวลานอน"

การนอนคือการพักผ่อน หลังจากเหนื่อยล้ามาทั้งวัน แล้วนอนอย่างไรไม่ให้เสียสุขภาพ วันนี้เกิดความรู้มีข้อห้ามทำก่อนนอนมาบอกกัน เพื่อสุขภาพที่ดี...

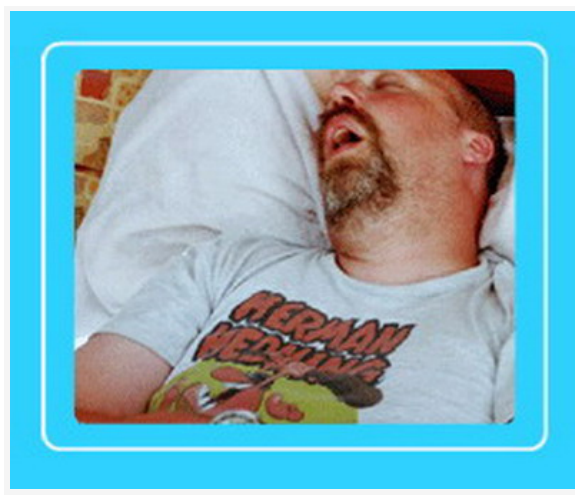
- อย่าใส่หน้ากากข้อมือนอน

เพราะขณะที่หน้ากากทำงานไปเรื่อย ๆ นั้น ล้วนปล่อยพลังงาน ถ้าใส่หน้ากากข้อมือนอน จะมีผลต่อสุขภาพระยะยาว

- ไม่ควรนอนหลับไปพร้อม ๆ กับโทรศัพท์

หรือวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ ๆ ใครที่ชอบใช้มือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรุณาเก็บมือถือไว้ห่าง ๆ เพราะหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า

โทรศัพท์มือถือ จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาขณะเปิดเครื่องไว้ และคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกับระบบประสาท เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ควรปิดโทรศัพท์มือถือซะดีกว่า



- อย่าหลับไปพร้อมกับเครื่องสำอาง

ไม่ว่าจะเหนื่อยอ่อนเมื่อยล้ายังไง ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทิ้ง ๆ ที่เครื่องสำอางยังคงคาอยู่ที่ผิวหนัง จะทำให้เกิดปัญหาด้านผิวหนังระยะยาว

- (สำหรับสาว ๆ เท่านั้น) อย่าใส่ยกทรงนอน

เพราะนักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน พบว่าการใส่ยกทรงนานเกิน 12 ชั่วโมง จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทรวงอกได้ ฉะนั้น ก็อย่าใส่ยกทรงนอนเลย

**รู้ข้อห้ามแล้ว ก็ลองปฏิบัติกันดู เพื่อการนอนที่ดี.**