

## ?4 อย่า? เมื่อคุณจะนอน..

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

### “4 อย่า” เมื่อคุณจะนอน...นะครับ

#### ที่ 1 คือ อย่างนอนหลับไปพร้อมๆ กับนาฬิกาข้อมือ

ก็เพราะขณะที่นาฬิกาเจ้ากรรมทำงานไปเรื่อยๆ นั้นเจ้านาฬิกาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ล้วนปล่อยพลังงานทั้งสิ้น เชื่อมั้ยว่าการใส่นาฬิกาข้อมือนอน จะมีผลต่อสุขภาพระยะยาวเลย

อย่าที่ 2 นี้ สำหรับพวกชอบคุยโทรศัพท์มือถือจนหลับโดยเฉพาะเลย

ไม่ควรนอนหลับไปพร้อมๆ กับโทรศัพท์เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการวางโทรศัพท์มือถือไว้ใกล้ๆ ตัวด้วย บางคนที่ชอบไขมือถือเป็นนาฬิกาปลุกยามเช้า กรูณาเก็บมือถือของท่านไว้ให้ไกลตัวที่สุดเมื่อจะนอนซะเถอะ ไปหาซื้อนาฬิกาปลุกถูกๆ ตู๊ๆ เกๆ มาใช้ดีกว่า เพราะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า โทรศัพท์มือถือคือเครื่องจิวเนี่ย จะปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าออกมาขณะเปิดเครื่องไว้ และเจ้าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเหล่านี้ มีผลกับระบบประสาทซะด้วย เพราะฉะนั้น ตอนนอนก็ปิดโทรศัพท์มือถือซะดีกว่า พอปิดโทรศัพท์มือถือเรียบร้อยแล้ว จะวางไว้ไกลหรือไกลก็หายห่วง

อย่าที่ 3 ง่ายๆ สั้นๆ คือ อย่าหลับพร้อมๆ กับเครื่องสำอาง

ไม่ว่าจะเหนียวอ่อนเมื่อยล้าขนาดไหน ต้องล้างเครื่องสำอางออกให้หมด เพราะการหลับทั้งๆ ที่เครื่องสำอางยังคาอยู่ที่ผิวหนังนั้น จะก่อให้เกิดปัญหาดานผิวพรรณระยะยาว กลางคืนคือช่วงเวลาผิวพรรณจะได้พักผ่อนบางนะครับ

อย่าที่ 4 (สำหรับสาวๆ เท่านั้น) คือ อย่างนอนหลับทั้งๆ ที่ยังไม่แยกทรง

นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ค้นพบว่าการไม่แยกทรงนานเกิน 12 ชั่วโมง จะเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งทรวงอกได้ ฉะนั้น ก็อย่าใส่ยกทรงนอนเลย [...]