

iOS系统下的十大禁用APP葫芦娃夜间的

在这个数字化时代，智能手机成为了我们生活中不可或缺的一部分。然而，在繁忙的工作和学习之余，我们有时候会不自觉地陷入到各种应用程序中，这些应用可能对我们的健康、安全甚至隐私造成威胁。特别是在夜里，当我们应该安静休息时，很多APP却在悄无声息地吸引着我们的注意力。



以下是夜里十大禁用APP软件的一些例子，它们被广泛认为对用户健康不利，并且可能会干扰睡眠，从而影响日常生活和工作效率。

社交媒体



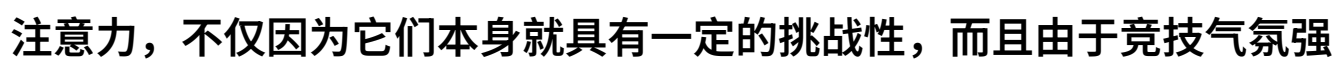
社交媒体如Facebook、Instagram等虽然提供了与朋友和家人保持联系的便利，但它们往往包含诱人的通知功能，这使得人们难以断开连接。在夜晚接收这些通知可以极大地干扰睡眠，因为它们通常会激活大脑中的奖励系统，使人们感到焦虑或愤怒，从而难以放松身心。

游戏应用



游戏如《PUBG》、《Call of Duty》等需要高度的集中注意力，不仅因为它们本身就具有一定的挑战性，而且由于竞技气氛强烈，它们还容易导致用户产生紧张情绪。这两种情况都有助于提高身体内啡肽（即“快乐素”）水平，有助于减少压力，但同时也可能抑制睡眠过程，增加失眠风险。

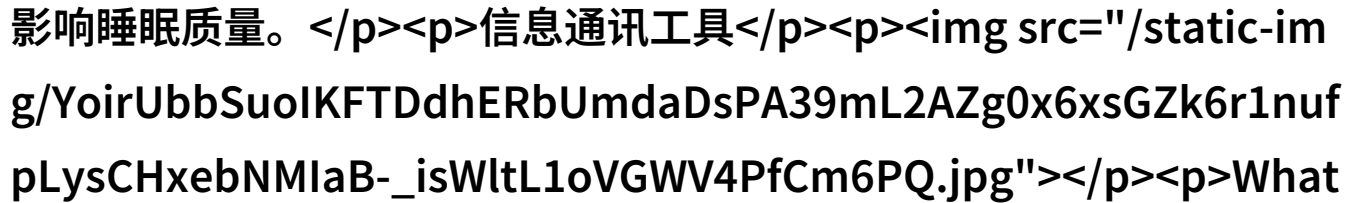
视频流服务



YouTube、Netflix这样的视频流服务提供了丰富多样的内容，但长时间观看视频尤其是在晚上，对视觉系统来说是一种负担。屏幕发出的蓝光可以抑制黑暗适应性，即使关闭设备后，也可能继续影响眼睛和整

个身体进入深度睡眠状态。此外，一些节目或电影的情节激烈或者具有惊喜元素，都有潜在风险刺激用户的情绪，让他们难以平静下来，进而影响睡眠质量。

信息通讯工具



WhatsApp、WeChat等即时通讯工具对于工作人员来说非常重要，因为它们能够及时处理紧急事务。但是，即使是最简洁设计的手势输入也可能在某个关键时刻打断我们的思维链条。如果使用这些工具来进行长时间交流，那么这将是一个分散注意力的来源，与高强度思考活动一样，它们都会破坏夜间的宁静环境。

电子邮件客户端

电子邮件客户端，如Apple Mail或Outlook，可以让你随时随地查看新邮件。但如果一封重要但非紧急的邮件突然闪烁提醒，你很容易被迫检查它，而这种行为正好发生在你的身体准备进入深层次恢复模式的时候，因此它与其他所有类型的设备触发相同的问题相似——损害了你的宝贵休息时间。

娱乐音乐平台

Spotify、Apple Music这样的音乐平台为我们带来了无限选择，无论何时何地都能找到合适的心情歌曲。不过，如果你习惯于通过耳机听音乐并且音量较高，这样做就会过分占据你的感官资源，同时也给周围的人带来了噪音干扰，加上屏幕上的动态图形效果，还可能进一步增添灯光污染问题，最终影响到您的正常呼吸周期以及整体舒适度，为良好的睡眠创造障碍。

体育运动追踪器

Fitbit, Apple Watch等健身手环鼓励运动并追踪步数，但是当你关注自己每天完成多少步骤的时候，你就会更倾向于参与一些形式的小跑步或跳跃活动，而不是完全放松下来。在努力追求完美记录的情况下，你很容易错过休息期，这同样会妨碍深层次休息阶段所需的大脑清晰状态，以及全面的免疫反应能力提升过程。

8-10点则分别涉及一些特殊类别，比如游戏下载市场AppStore, Google Play Store; 虚拟货币交易平台比特币；以及网络购物App淘宝网京东商城。这些都是现代社会中不可避免存在的事实，但作为个人，我们必须学会如何控制自己的欲望，以确保自己的健康不受侵害。而要做到这一点，就需

要意识到哪些行为是对自己有益，对他人也有益的是什么，以及那些是不必要耗费精力的消遣方式。当考虑使用任何新的移动应用程序时，请记住：“宁愿选那些不会让我的生命变得更加糟糕。”

[下载本文pdf文件](/pdf/837618-ios系统下的十大禁用APP葫芦娃夜间的警示声响.pdf)