

夜里十大禁用直播IOS我来告诉你那些不

在夜幕降临的时刻，你可能会发现自己想要躺在床上，拿出手机来放松一下。不过，如果你使用的是IOS系统，那么有些直播App可能不是最佳选择。因为有十大禁用直播App，它们通常会影响你的睡眠质量，而且对眼睛不太友好。

首先，我们要明确为什么这些App被列为“禁用”

。主要原因是它们往往会发出刺眼的蓝光，这种光线可以抑制褪黑激素的产生，从而干扰我们的生物钟。长期如此，可能导致失眠、疲劳甚至影响身体健康。

接下来，让我们一起来看看哪些App需要特别注意：

TikTok - 这款应用里充斥着各种精彩短视频，但如果你晚上使用它很容易进入循环模式，不自觉地就花费大量时间浏览，而忽略了自己的休息时间。

Instagram - 类似于TikTok，它也提供了丰富多样的内容，但这意味着同样存在潜在的沉迷风险和视觉过载问题。

YouTube - 虽然YouTube提供了广泛的教育和娱乐内容，但是由于其强大的吸引力

，人们很容易忘记时间流逝，导致无法及时休息。

Snapchat - 通过快照分享瞬间生活片段，这款社交平台也是一个很好的娱乐方式，但它也能让人陷入深度互动中，最终错过睡前的准备工作。

Reddit - 在这个社区论坛上，你可以参与到各类讨论中去。但是，由于信息量巨大，一旦开始，就难以停止，更不要说是考虑到了睡前准备了！

Twitter - 即使是一些简单的小消息，也能迅速吸引你的注意力，使得你无法控制地持续查看更多更新，即使已经凌晨也不例外。

="/static-img/AxhJwoSAGldeZsY71jefQ-eELVroEOJg3bK3FSOPipQpyfNrc49AHfYTzZc33FcE.jpg"></p><p>Facebook Live或其他实时视频服务：虽然它们能够带给观众即刻体验感，但同时也增加了一定的视觉刺激，可以加剧焦虑感和难以入睡的问题。</p><p>8-10项则包括一些小众但仍具有潜力的直播应用，如Periscope、LiveStream等，它们虽然功能不同但原理相同，都可能对晚上的安静与宁静造成破坏，因为它们本质上都是视觉输入较多且情绪化的情境环境，对夜间心态有所损害。</p><p>为了保持良好的生活习惯并保证足够的休息，我们应该尽量避免在夜间使用这些热门直播APP。如果必须的话，请至少确保调整设备亮度至最低，并佩戴适当防蓝光护眼镜。此外，可以设置定时器或者自动锁屏，以限制自己花费太多时间观看节目，最终保护好自己宝贵美梦。</p><p>下载本文pdf文件</p>