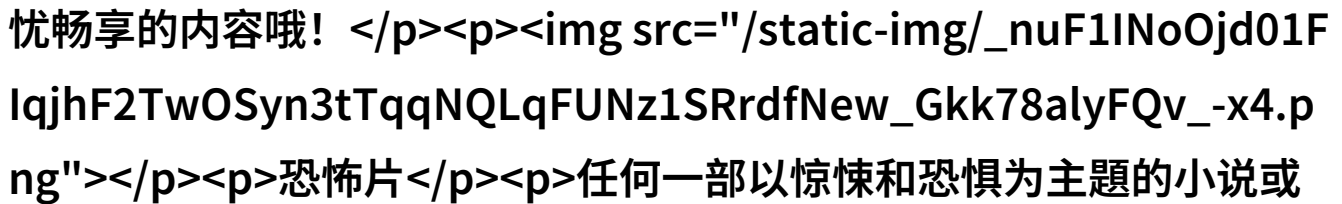
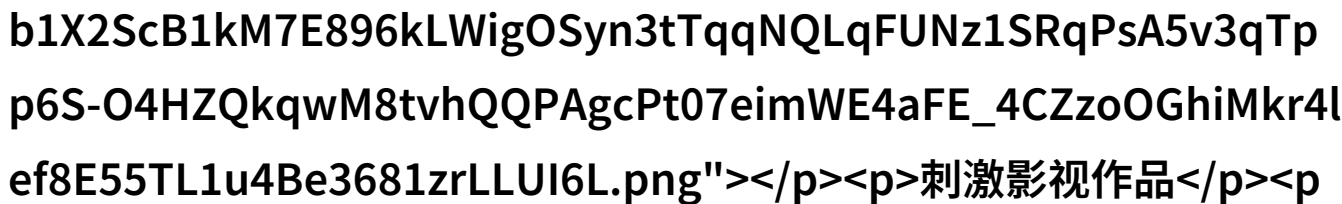


夜晚10大禁用B站免费我来告诉你那些不

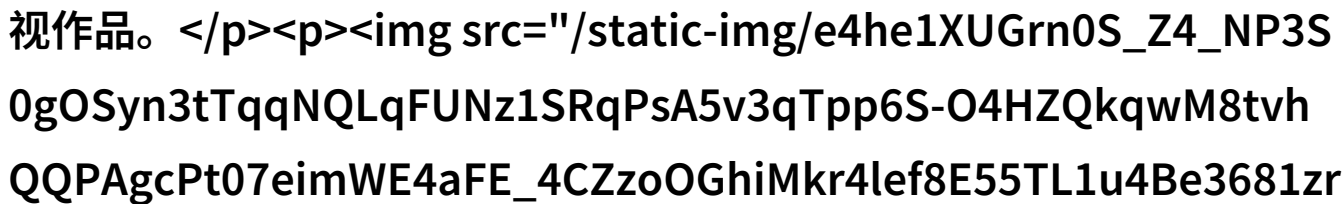
在夜幕低垂，星辰闪烁的时刻，我们往往会寻找一些放松心情、消磨时间的方式。B站作为一个提供丰富视频内容的平台，在深夜成为了许多人放松身心、追剧打卡的好去处。但是，有些内容在夜晚是不宜观看或是需要特别注意的问题。这篇文章就来告诉你那些不可以在深夜无忧畅享的内容哦！

恐怖片

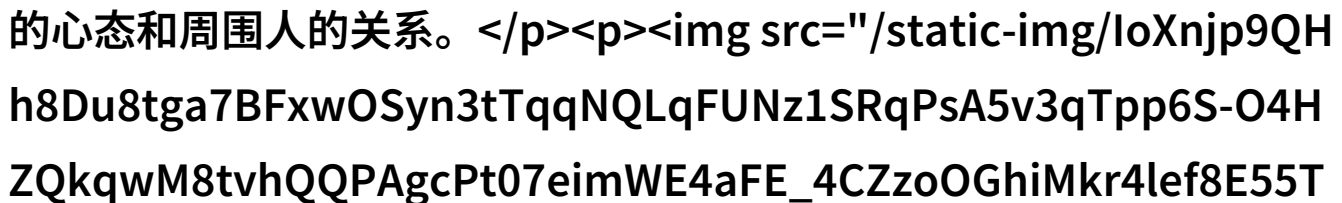
任何一部以惊悚和恐惧为主题的小说或者电影，都有可能影响你的睡眠质量。它们能够让你的大脑进入一种紧张状态，使得你难以平静地入睡。

刺激影视作品

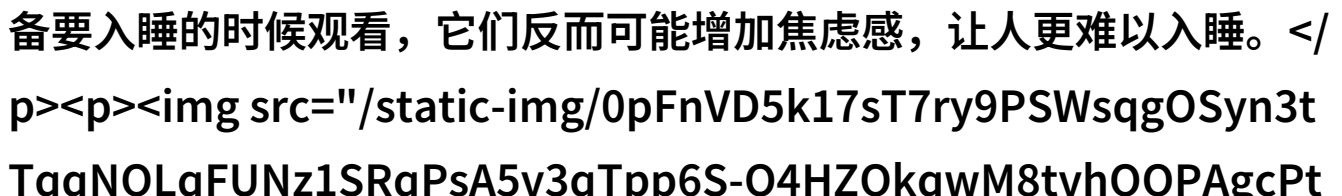
包括极度暴力、色情或过分激烈的情节，这些都可能导致心理压力，影响你的休息。如果你想保持良好的精神状态，最好避免这些类型的影视作品。

政治争论

在深夜讨论政治问题虽然能够增进知识，但也容易引起强烈的情绪反应和对立观点，从而影响到你的心态和周围人的关系。

失眠治疗方法视频

虽然看这些视频可以帮助你了解如何改善自己的睡眠习惯，但如果是在准备要入睡的时候观看，它们反而可能增加焦虑感，让人更难以入睡。



07eimWE4aFE_4CZzoOGhiMkr4lef8E55TL1u4Be3681zrLLUI6L.png"></p><p>高强度游戏直播</p><p>长时间关注高强度竞技游戏直播

，不仅会使你兴奋且无法集中精力，也容易造成身体疲劳，加重眼睛负担，对健康产生不利影响。</p><p>过热新闻报道</p><p>深夜接触大量负面新闻，如灾害、事故等报告，可以激发不安和焦虑感，严重时甚至会导致抑郁症状。</p><p>危险教程视频</p><p>如驾驶课程中的危险操作演示或其他风险性较高活动介绍，这些都应避免，因为它们可能引发不必要的心理压力，并且违法行为不是学习对象。</p><p>恶劣天气预报信息</p><p>关于恶劣天气如台风、大雾等警告消息，一旦听到这样的信息，你很有可能因为担心安全问题而无法安然入睡，这样的话，那个时候最好先关闭设备，调整一下心态再继续做准备工作。</p><p>**艰难复杂编程教程</p><p>编写代码是一项技术性非常高的事情，即便是熟练者也需要一定的心智投入。在深夜进行这类学习活动，只能说是一种自我折磨，不利于保持良好的生活与工作平衡。</p><p>最后一个禁用，是关于广播电台中那些含有噪音设计，以帮助人们快速进入梦乡的声音频率频繁变化的声音，如果没有这个需求，那么在听完之后就

就应该停止播放了，以免干扰自己或者他人的正常生活节奏。</p><p><a href = "/pdf/1014529-夜晚10大禁用B站免费我来告诉你那些不可

以在深夜无忧畅享的内容哦.pdf" rel="alternate" download="1014

529-夜晚10大禁用B站免费我来告诉你那些不可在深夜无忧畅享的内

容哦.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>