

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

你。真。的。不。要。再。熬。夜。了。

原创: 咪蒙 咪蒙 2016-07-15



(猪坚强 作品)

“熬夜是一种瘾，特么戒都戒不掉。”

01



熬夜，是一种病

“今晚我会早睡”。

这绝对是全球第一大谎言。

远远领先于第二名“明天我就减肥”。

每天都发誓，我睡前绝对不玩手机了，再玩我就是王八蛋。

到了睡觉前，我就突然觉得当王八蛋也挺好的，毕竟煮一煮也挺好吃的。

就这么欢快地一边当王八蛋，一边玩起了手机。

熬夜的现场往往是这样的：

现在是1：34，我就玩到2：00吧！还能睡7个小时。

现在是2：43，算了，干脆玩到3：00吧！还能睡6小时。

现在是3：33了，啊，那4：00怎么也得睡了！还能睡5小时，勉强也够了。

现在已经4：49了，5：00也也得睡了！还能睡4个小时，还好，4小时也算是一个睡眠周期了。

现在已经。。。天快亮了。。。。。

为毛要搞到这种程度？因为白天上班好累，完全紧绷状态，晚上回家就想躺在床上刷手机，放松一下。

然后刷微博，刷朋友圈，刷到最后微博和朋友圈都没有新的更新了，还嫌大家不勤奋，为毛不多发点啊摔！

第二天起床，顶着超大的黑眼圈，哈欠连天，一天精神都不好，肠子都悔青了，真想扇自己几耳光。

每天都活在“我今天再也不熬夜了——莫名其妙又两三点了——老子明天绝对不熬夜了”的死循环里。

熬夜是一种瘾，特么戒都戒不掉。

02



你丑，是因为你熬夜

虽然我是个丑逼，但还是忍不住想透露一点美容的秘诀。

最管用的护肤品，胜过一切昂贵的晚霜、眼霜、面膜和精华，那就是——早睡。

我只要连续一周晚上12点之前睡，皮肤就会超乎常态的好，照镜子都吓一跳，妈呀，我原来是长这个样子的。

然而我每天熬夜，痘痘那叫欣欣向荣啊，毛孔那叫一个粗大啊。不管怎么用化妆品遮盖，肤色始终是暗沉的，脸上始终是油光光的。

好。想。死。

长期熬夜，更可怕的是会长胖。

我的体重说明了一切。

首先一熬夜，晚上就会很饿很饿，控制不住地想吃宵夜。我经常在深夜点烤鱼羊肉串香辣锅火锅小龙虾钵钵鸡.....

吃完了就差不多该睡了，所有吃下去的食物都成功地转化为脂肪。每天长胖一两斤，就是这么简单。

还有，**熬夜会导致新陈代谢降低，长期熬夜，你就会变成易胖体质！！**

这才是最恐怖的！！

体质一旦改变，很难调整的，然后就会像我一样，因为长得胖而备受羞辱。上上周末去逛街，有一家日本服装店，宫崎葵代言的，我很喜欢，我想试一下，服务员一脸冷漠地说，没有你的码，你都穿不下。

我只好假装没有受伤地离开了。

熬夜还会导致脱发，因为熬夜的人都在干一些容易兴奋的事情，比如玩游戏、看电影、打麻将、撸管等等。

由于大脑长期处于高度紧张的状态，可能导致头皮血液循环不畅，头皮缺血，造成毛囊萎缩，开始脱发。

亲测有效啊，大把大把地脱发。

还有还有，熬夜会导致变老！皮肤容易缺水 and 老化，还会长鱼尾纹和细纹。

有个段子不就是：

大爷，您平时怎么养生的？

就抽烟、喝酒、通宵上网打游戏。

请问你今年贵庚？

今年27。

女士们乡亲们，不能仗着你们丑就熬夜啊！会更丑的！

03



你穷，是因为你熬夜

我们每次熬夜就会特别内疚，想挽救皮肤变差，所以就会买很贵的化妆品，现在一套化妆品动不动就好几千块啊，到手的工资就这么哗哗哗没了。

这是一种恶性循环，越熬夜，越丑，买越贵的化妆品，钱没了，熬夜去赚。。。

熬夜会导致工作效率很低，头晕、注意力分散、记忆力下降.....每次熬到半夜一两点，完全行尸走肉，都不知道自己打出来的字是什么了。

有一次半夜两点，黄小污问我睡了吗。

我说，没有，在工作，我奶子都不转了。

黄小污发了一个黑人问号脸。

她说，天啊，好污！老板，你半夜在干什么呀，是什么工作需要奶子转动啊！

妈蛋，我本来想说脑子都不转了啊！

从此，同事们就每天调侃，老板，你奶子转得好快，你奶子好灵活，你奶子不好使.....

简直不忍直视。

有的时候，熬一个通宵，第二天基本上就废了，全天处于神志不清的状态，整个人都是飘的（好吧，我承认，其实我飘不起来）。

两天加起来，有效工作时间还不如不熬夜呢。

说实话，根本没有什么工作是必须要熬夜的。

熬夜往往都是由于早上起得晚，白天工作效率不高，然后熬夜工作还有一种自我感动，一种“老子为了赚钱为了上进，好拼好努力啊”的错觉。

事实上，早点睡，白天好好工作，处于良性状态中，工作效率更高，会赚更多钱的啊。

这世界拼的不是熬夜，是效率啊。

04



长期熬夜，会死得早

之前不是有个很火的帖子，“有没有经常熬夜而不早死的方法”，点进去看，只有两个字，“没有！”

长期熬夜，可能会出现内分泌失调和免疫力下降，尤其是我们习惯了熬夜，白天一定要靠喝咖啡来维持清醒，一直喝咖啡，会心跳过快、血压升高，心血管也会出问题.....

熬夜会增加中风的几率；

熬夜会增加某些癌症（肠癌、乳腺癌等）的发生几率；

熬夜会增加糖尿病和心脏病的患病几率；

熬夜会增加早亡的几率，每天睡眠少于6小时死亡率更高。

如果这些都吓不到你，还有更可怕，那就是熬夜会导致精子数量减少！2013年《美国流行病学杂志》刊登一项研究发现，缺觉会导致精子浓度降低29%。

长期熬夜，容！易！阳！痿！

我的一位不愿透露姓名的男同事说，他经常熬夜，再也不晨勃了。现在每次看到晨勃这个词，都很想哭，因为那已经是多年以前的事了。

他才25岁啊。

其实吧，熬夜的危害我们都知，而且我们明明很怕死，我们还是坚持熬夜，到底是为毛呢？

第一，我们抱有侥幸心理，总觉得那个倒霉的人不会是我。

第二，熬夜的坏处不是立竿见影的，如果只要一熬夜就会断一条胳膊，那么，世界上就没有人.....有胳膊了。

第三，熬夜太有吸引力了，每天晚上就是舍不得睡觉，总想多玩一会，感觉一天延长了.....

哎，为了活久一点，我们还是别熬夜了吧。

我们熬的不是夜，是命啊！

半个月前，天涯副主编金波猝死地铁，仅34岁，同事称其长期加班熬夜。

其实吧，我们要是真出什么事，受到最大惩罚的，不是我们自己，而是家人。

我们倒是一了百了了，家人却会因为失去我们而痛苦一辈子。

想想他们，所以，现在、立刻、马上，滚去睡觉吧。

PS：今天我们在讨论熬夜的最大危害，同事聂聂说，她看到一条新闻，说有个男人熬夜太多，长！出！了！胸！部！

贫乳少女黄小污说，真的吗？我的人生重燃起希望！别拦我，我现在就去熬夜了！！

简直够了。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信 ID：mimeng7
