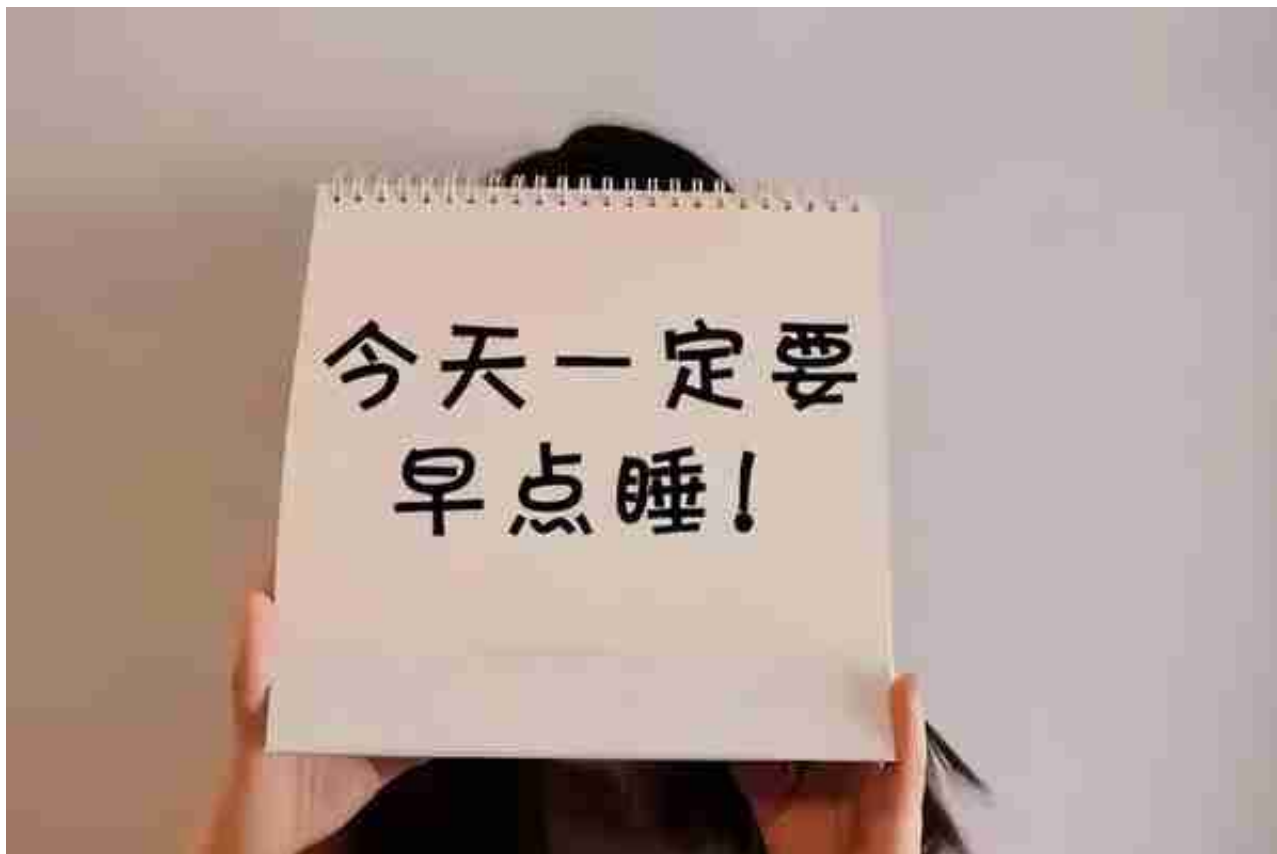




熬夜在大学生生活中是常见的一种现象。值得我们关注的是，因熬夜而引起的一系列问题也逐渐地暴露出来，例如较长期的熬夜会导致身体素质下降、精神状态不佳，甚至熬夜猝死的新闻也变得不稀奇了。我们正值青春年华，我们充满青春活力，熬夜就相当于在“透支”自己的身体，不能拿年轻做资本肆意挥霍，有因必有果！作为一名大学生，我们不仅是要学习知识和技能，我们也要学会管理自己的身体、精神、生活等等。



SLEEP EARLY

熬夜对于皮肤的危害最为明显，经常熬夜容易导致皮肤出现各种各样的色斑、皱纹，还会变的干燥；熬夜也容易损伤眼睛，眼睛在长时间疲劳没有获得足够的休息的情况下，还会出现暂时性的视力下降。如果通宵的熬夜，甚至还会出现视力模糊的后果。



关上灯·守护健康

悄悄早点睡

看到这里相信大家都了解熬夜的危害了，那么如何养成早点休息的好习惯呢？这就需要根据不同的情况对症下药咯。可以把熬夜大致分为以下三种：



接下来我们看看早睡的益处吧！早睡减少烦恼忧愁，可以改善情绪，充足的休息时间，能很好的处理情感；早睡可有效改善悲观情绪，并且能够帮助调理心态，早睡对人体是有多种好处的。早睡者体重更健康，早睡能增强机体免疫功能，能减少感冒发烧的风险；早睡可以改善注意力并且能改善工作效率，有利于大脑的健康，能减缓大脑的衰老速度；早睡可以提高大脑的记忆力，并且还可以预防老年痴呆问题

。