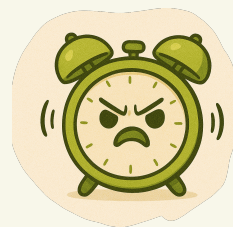


闹钟的危害



📌 医学研究证明，人类睡眠有其特定的机制，自然醒是最符合人体生物钟规律的。

Yīxué yánjiū zhèngmíng, rénlei shuìmián yǒu qí tèdìng de jīzhì, zìrán xǐng shì zuì fúhé réntǐ shēngwùzhōng guīlǜ de.

Nghiên cứu y học chứng minh, giấc ngủ của con người có cơ chế đặc biệt, thức giấc tự nhiên là phù hợp nhất với quy luật đồng hồ sinh học của cơ thể con người.

📌 光线是自然醒的必要条件，是人体内的生物闹钟。

Guāngxiàn shì zìrán xǐng de bìyào tiáojiàn, shì réntǐ nèi de shēngwù nàozhōng.

Ánh sáng là điều kiện cần thiết để thức giấc tự nhiên, là đồng hồ báo thức sinh học trong cơ thể con người.



📌 早晨，人体感受到逐渐变强的太阳光线，新陈代谢随之加快，Zǎochén, réntǐ gǎnshòu dào zhújiàn biàn qiáng de tàiyáng guāngxiàn, xīnchéndàixiè suí zhī jiākuài,

Sáng sớm, cơ thể con người cảm nhận được ánh nắng mặt trời dần dần mạnh lên, sự trao đổi chất theo đó diễn ra nhanh hơn.

📌 人逐渐从熟睡过渡到浅睡，直到醒来。rén zhújiàn cóng shúshuì guòdù dào qiǎnshuì, zhí dào xǐng lái.

Con người dần dần từ giấc ngủ sâu chuyển sang ngủ nông, cho đến khi tỉnh giấc.

📌 这就是阴雨天人们往往喜欢睡懒觉的原因。

Zhè jiùshì yīnyǔ tiān rénmen wǎngwǎng xǐhuān shuì lǎnjiào de yuányīn.

Đây chính là lý do mọi người thường thích ngủ nướng vào những ngày mưa.

📌 紧张的现代生活，使很多上班的人无法享受轻松舒适的睡眠、自然地醒来。

Jǐnzhāng de xiàndài shēnghuó, shǐ hěn duō shàngbān de rén wúfǎ xiǎngshòu qīngsōng shūshì de shuìmián, zìrán de xǐng lái.

Cuộc sống hiện đại gấp gáp, khiến cho rất nhiều người đi làm không có cách nào hưởng thụ một giấc ngủ thư giãn thoải mái, thức giấc một cách tự nhiên.

📌 闹钟的用途就显得格外重要了。

nàozhōng de yòngtú jiù xiǎnde géwài zhòngyào le.

Công dụng của đồng hồ báo thức hiện ra vô cùng quan trọng.

📌 但实验研究证明，人们对自然醒与被闹钟铃声叫醒这两种方式所产生的反应是很不相同的。

Dàn shíyàn yánjiū zhèngmíng, rénmen duì zìrán xǐng yǔ bèi nàozhōng língshēng jiào xǐng zhè liǎng zhǒng fāngshì suǒ chǎnshēng de fǎnyìng shì hěn bù xiāngtóng de.

Nhưng nghiên cứu thực nghiệm chứng minh, phản ứng sinh ra của con người đối với hai phương thức: thức giấc tự nhiên và bị tiếng chuông đồng hồ đánh thức là rất khác nhau.

📌 从睡眠状态过渡到清醒状态时，人的呼吸会从16次/分钟提高到24次/分钟，心跳每分钟加快10次。

Cóng shuìmián zhuàngtài guòdù dào qīngxǐng zhuàngtài shí, rén de hūxī huì cóng 16 cì/fēnzhōng tíngāo dào 24 cì/fēnzhōng, xīntiào měi fēnzhōng jiākuài 10 cì.

Khi chuyển từ trạng thái ngủ sang trạng thái tỉnh táo, nhịp thở của con người sẽ từ 16 nhịp/phút tăng lên đến 24 nhịp/phút, nhịp tim mỗi phút tăng nhanh thêm 10 nhịp.



📌 如果突然被闹钟叫醒，将在心理上使人产生心慌、情绪低落、感觉没睡醒等不适。

Rúguǒ túrán bèi nàozhōng jiào xǐng, jiāng zài xīnlǐ shàng shǐ rén chǎnshēng xīnhuāng, qíngxù dīluò, gǎnjué méi shuì xǐng děng bùshì.

Nếu như đột ngột bị đồng hồ báo thức đánh thức, về mặt tâm lý sẽ khiến con người nảy sinh sự khó chịu như hoảng sợ, sa sút tinh thần, cảm giác ngủ chưa tỉnh, v.v...

📌 如果是从深度睡眠中被突然叫醒，那么，人的短期记忆能力、计算技能都会受到影响。

Rúguǒ shì cóng shēndù shuìmián zhōng bèi túrán jiào xǐng, nàme, rén de duǎnqī jìyì nénglì, jìsuàn jìnéng dōu huì shòudào yǐngxiǎng.

Nếu là từ trong giấc ngủ sâu đột ngột bị gọi dậy, thế thì năng lực ghi nhớ ngắn hạn, kỹ năng tính toán của con người đều sẽ bị ảnh hưởng.

📌 这些能力最多为正常状态的65%，与醉酒者相当。

Zhèxiē nénglì zuì duō wéi zhèngcháng zhuàngtài de 65%, yǔ zuìjiǔ zhě xiāngdāng.

Những năng lực này nhiều nhất đạt 65% trạng thái bình thường, tương đương với người say rượu.

📌 出于自我保护，被闹钟叫醒时我们的身体会提高体内的肾上腺素水平。

Chū yú zìwǒ bǎohù, bèi nàozhōng jiào xǐng shí wǒmen de shēntǐ huì tígāo tǐnèi de shènnshàngxiànsù shuǐpíng.

Xuất phát từ việc tự bảo vệ bản thân, khi bị đồng hồ báo thức đánh thức, cơ thể của chúng ta sẽ nâng cao mức adrenalin trong cơ thể.

📌 这种状态如果持续数天、数周、数月，将导致高血压、失眠和一些精神问题等。

Zhè zhǒng zhuàngtài rúguǒ chíxù shù tiān, shù zhōu, shù yuè, jiāng dǎozhì gāo xuèyā, shīmián hé yīxiē jīngshén wèntí děng.

Trạng thái này nếu như kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng, sẽ dẫn đến cao huyết áp, mất ngủ và một số vấn đề về tinh thần, v.v...

📌 研究发现，突然被闹铃惊醒的人比自然醒的人血压更高、心跳更快。

Yánjiū fāxiàn, tūrán bèi nàolíng jīngxǐng de rén bǐ zìrán xǐng de rén xuèyā gèng gāo, xīntiào gèng kuài.

Nghiên cứu phát hiện, những người đột ngột bị chuông báo thức đánh thức có huyết áp cao hơn, nhịp tim nhanh hơn so với người thức giấc tự nhiên.

📌 对此，专家解释说，人在睡眠时，身体会发生一些变化。

Duì cǐ, zhuānjiā jiěshì shuō, rén zài shuìmián shí, shēntǐ huì fāshēng yīxiē biànhuà.

Về điều này, chuyên gia giải thích rằng khi con người ngủ, cơ thể sẽ xảy ra một vài thay đổi.

📌 因此人们在早上醒来时更容易发病，而闹铃则会使发病的可能性变得更大。

Yīncǐ rénmen zài zǎoshang xǐng lái shí gèng róngyì fābìng, ér nàolíng zé huì shǐ fābìng de kěnéngxìng biàn de gèng dà.

Vì vậy, mọi người vào buổi sáng khi thức dậy dễ bị mắc bệnh hơn, mà chuông báo thức lại khiến khả năng mắc bệnh trở nên lớn hơn.

📌 如果你必须定个闹钟，应采用柔和的声音或音乐。

Rúguǒ nǐ bìxū dìng gè nàozhōng, yīng cǎiyòng róuhé de shēngyīn huò yīnyuè.

Nếu như bạn nhất định phải đặt báo thức, nên chọn dùng âm thanh hoặc âm nhạc êm dịu.



📌 各种醒来方式中，当然是自然醒最符合我们的愿望。

Gè zhǒng xǐng lái fāngshì zhōng, dāngrán shì zìrán xǐng zuì fúhé wǒmen de yuànwàng
Trong các phương thức thức giấc, đương nhiên là thức giấc tự nhiên phù hợp với
nguyện vọng của chúng ta nhất.



📌 可谁能替你拉开窗帘让阳光照进来呢？

Kě shéi néng tì nǐ lā kāi chuānglián ràng yángguāng zhào jìn lái ne?

Nhưng ai có thể giúp bạn kéo rèm cửa sổ để ánh nắng chiếu vào chứ?

📌 近年来市场上出现了一种新的电子产品，名为“光闹钟”。

Jìnnián lái shìchǎng shàng chūxiàn le yī zhǒng xīn de diànzǐ chǎnpǐn, míngwèi
“guāng nào zhōng”.

Những năm gần đây trên thị trường đã xuất hiện một loại sản phẩm điện tử mới, tên là “đồng hồ báo thức bằng ánh sáng”

📌 它能在室内模仿早晨自然光线的变化，通过光线的作用使人在设定的时间里自然地醒来。

Tā néng zài shì nèi mófǎng zǎochén zìrán guāngxiàn de biànhuà, tōngguò guāngxiàn de zuòyòng shǐ rén zài shèdìng de shíjiān lǐ zìrán de xǐng lái.

Nó có thể mô phỏng sự biến đổi của ánh sáng tự nhiên vào sáng sớm trong phòng, thông qua tác dụng của ánh sáng làm cho con người tự nhiên thức giấc vào thời gian đã cài đặt.

📌 可避免传统闹钟突然惊醒对人体健康的伤害。

Kě bìmiǎn chuántǒng nào zhōng tūrán jīngxǐng duì réntǐ jiànkāng de shānghài.

Có thể tránh được tác hại đối với sức khỏe cơ thể con người do đồng hồ báo thức truyền thống gây ra khi đánh thức đột ngột.

📌 希望这样能向真正的“自然醒”走近一点，再走近一点。

Xīwàng zhèyàng néng xiàng zhēnzhèng de “zìrán xǐng” zǒu jìn yīdiǎn, zài zǒu jìn yīdiǎn.

Hy vọng như vậy có thể đi gần một chút, rồi lại gần thêm một chút đến “thức giấc tự nhiên” thật sự.