起床状态不好。恶心。

有可能是手机的辐射。

马上立下列准则：

1. 晚上睡觉手机关机
2. 远离电子产品的辐射
3. 不要用脑太多
4. 增加运动，pick up 游泳
5. 保持心情舒畅
6. 喝水
7. 避免各种恶性刺激。