

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

谁不是一边害怕猝死，又一边熬夜呢

原创：咪蒙 咪蒙 2017-11-01



前段时间诺贝尔生物和医学奖，颁给了三个美国科学家，奖金有700多万。

他们的研究结果是，熬夜对身体有害。

对此，我的反应是：？？？

熬夜有害，这还要科学家说，我们不知道吗。

熬夜会导致肥胖、糖尿病、高血压、抑郁、突发性耳聋，以及猝死。你们说，怕不怕？（坦白说，打出上面那句话，都觉得全身好痛）

然而，谁不是一边害怕猝死，又一边熬夜呢？

我们为什么会这样？

因为，我们有很多不得不熬夜的理由。

1.

熬夜，是因为不甘心。

白天我们有很多身份，可能是员工，是女友，是女儿.....

只有熬夜的时候，我才是我，我也只是我。

白天是他们的，晚上是我的。

还有，一想到如果早点睡，一天biu地一声就没了，我绝不接受这个结果。

熬夜，是我对生活的抗争。

熬夜，是我对黑夜的不妥协。

好吧，直说了吧，老子就是想玩。

毕竟，这个时候，我的竞争对手（马云和马化腾）都睡了，终于可以放松一下.....

2.

熬夜，是因为手机太好玩了。

每次看到时间越来越晚的时候，会有一种深刻的负罪感，然后就带着负罪感，继续玩。

有时候跟自己说好了，再刷20分钟就去睡。

结果17分钟的时候，眶当，手机没电了。

这就过分了。

超级生气的我，就会开始骂手机，“说好了20分钟就是20分钟，少一分钟，少一秒都不行.....别以为你断电了我就不玩你了，我绝不允许单方面提出结束.....”

然后我就咬牙切齿地去充电，一气之下多玩了两个小时，作为对它擅自没电的惩罚。

在玩这一方面，我可以说是很倔强了。

3.

熬夜，是因为打开某宝就停不下来.....

不知道为什么，晚上很容易产生蝴蝶效应。

比如说，刷微博无意间看见“引力波”三个字，就会想了解一下宇宙是怎么回事，然后就调查一下宇宙大爆炸，最后灵机一动，决定去做个爆炸头，于是，看起了秋冬发型趋势.....

比如说，到12点了，对自己说，我看一下淘宝上之前买的东西，明天能不能到，然后就马上睡觉。

结果一进某宝就停不下来，顺手刷到一件大衣，担心颜色有点太高调.....比来比去，纠结到凌晨一点，终于买了一件衣服，又想着，这个颜色比较浅，是不是要瘦一点穿更好看？

那就得买点减肥食品啊。

于是我又买了3袋牛肉、5盒酸奶外加两个掏耳勺。

鬼知道后面那个东西是为什么买的。

熬夜的时候，很多人还去视奸前任的微博，看哪个女的跟他有互动，点进那个女生的微博，很不爽，妈蛋，粉丝比我还多.....点进她的相册，这鼻子、这眼睛、这胸，一看就是整的.....但是她这个口红色号不错，于是又刷起了某宝.....

4.

熬夜，是因为没有性生活。

谁不想要一个给你热了睡前牛奶，然后拉着你躺在床上，让你摸他的八块腹肌，逼着你啪啪啪的男朋友？

谁不想要每天都在体力透支中沉睡.....

我们没有这样的男朋友，更没有体力透支这种天大的好事。

我们没有睡前运动.....

我们能量无法消耗.....

很多人说，其实我们也试过早睡，9点半就躺在床上，想到自己都过了25岁了，还母胎单身，于是看着天花板哭，非常的.....悲凉。

所以我们熬夜，我们刷手机到深夜，都是为了麻痹自己。

5.

熬夜，是因为心里有一个人。

喜欢一个人的时候，就会每时每刻都守着手机，每隔几十秒就要解锁一次手机，看看有没有他的消息。

明明知道如果有消息，手机就会有提示音，但还是怕自己听岔了。

有时候一直等不来那个人的晚安，所以一夜都睡不着，一直刷朋友圈，期望看到他的动态。

胡歌，你为什么还不加我的微信？

6.

熬夜，是因为孩子睡着之后，时间才是自己的。

当妈妈的人更需要熬夜。

因为白天一切都是以孩子为主的，从早上起来一直到晚上，忙得晕头转向，每天晚上都祈祷着孩子早点睡着。

只有等孩子睡了，才能做点自己喜欢的事。

有时候孩子折腾到12点才睡，真的绝望了，于是倔强地玩到两三点。科学家说熬夜会导致抑郁，那应该是慢性的。

但是不让我熬夜，我现在、立刻、下一秒就会抑郁。

7.

熬夜，是因为看到某个帖子，结尾是悲剧.....

睡前刷个微博，想看个有趣的帖子，然后就心满意足地睡觉。

花了很久，好不容易找了个帖子，题目类似什么“我怀疑，我的老板暗恋我”，哎哟不错，我就看下去了.....

越看越甜，眼看男女主马上就要不可描述了，我的脸上，有一种老母亲般的微笑.....

结果看到最后，居然是悲剧？！！！！

不能忍啊。

必须再重新找一篇happy ending的帖子看，弥补一下老子的伤痛，这一下又多花了两小时。

上周，我在微博瞄到一篇“老公和闺蜜有了情，离了婚，我依然活得漂亮”，看得特起劲，逆袭什么的，我最喜欢了。

帖子超长，刷到最后，我爆炸了，我蘑菇云了。

特么楼主居然和前夫复婚了？？？？

网上对这个帖子的留言，好多都是：

特么的我都看到凌晨3点半，你跟我说复合了？？

熬夜看到现在，都4点46了，这结果，对得起我吗？

8.

熬夜，对很多上班狗来说，是被逼的。

认识一些做广告的朋友，他们临时任务特别多，明天就要发布了，客户突然要改方案，又得通宵.....

还有像我们这种创业公司的人，连拉屎的时间都没有，哪有时间睡觉。

除了体检的时候，没时间操心猝死的事。

9.

熬夜，是因为困到睡不着觉。

10点、11点的时候很困，但是因为事情没做完，逼着自己清醒，结果到了一两点，过了“困”的临界点了，反而睡不着。

尤其是在职场，压力特别大的时候。

有个粉丝就说，她刚进一家外企，每个月都要考核一次，两次考核不过，就会被直接辞退。

她每天整个人都是绷紧的，一想到那些考核项目就头皮发麻，头发一把一把地掉，更可怕的是，还长了一脸的痘痘。

越是焦虑，越是睡不着。

对我们女生来说，熬夜的理由有很多很多很多。

不熬夜的理由，除了影响健康之外，还有一个更可怕的：

熬夜使人变丑！！

熬夜对皮肤造成的伤害，可能有这些：皮肤干燥、蜡黄、暗沉、长斑、爆痘、黑眼圈、毛孔变粗.....

难怪每次熬夜之后，感觉自己人不人、鬼不鬼的。

尤其是熬夜会让皮肤丢失大量水分.....

我只要熬夜，第二天早上，脸就会起皮，化妆就会浮粉、卡粉，就因为这个我经常被黑。

那我们要是不得不熬夜，又该怎么办呢？就让皮肤坏下去吗？

我的方法就是，一边熬夜，一边给皮肤补水。

最近我和几个同事都在用**相宜本草睡眠水**，它可以紧急补水。

它的全名是“睡莲水灵肌沁润精华露”，简称“睡眠水”。

它是中草药护肤，让你“睡一觉，饱水复活”。



我们在职场特别累，经常熬夜，看到皮肤一团糟，特别崩溃的时候，相宜本草睡眠水，会给我们注入能量。就像下面这个视频里所说的一样（偷偷说，虽然是个很纯洁的视频，3分18秒的时候，那坨字幕，还是会让人想歪啊）

对了，它虽然叫睡眠水，但其实是精华露，很清凉，很好吸收，香味很好闻。

它特别滋润，适合秋冬用。

皮肤特别干的时候，拿它敷个水膜，第二天就好了，完全上粉了。

点击[“阅读原文”](#)去买一瓶吧，为了把皮肤变好点，为了不再看到熬夜后一脸糟烂的自己。

广告



关注这个号的你
可以说是很优秀了

[阅读原文](#)